

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

VIỆT VÕ ĐẠO

ШКОЛА БОЕВОГО ИСКУССТВА ВЬЕТНАМА



Мастер Чыонг Куанг Ан



Отец - основатель школы Нгуен Лок



Мастер - патриарх Ле Шанг



Мастер IX дана Чан Хи Фонг



Мастер Чьонг Куанг Ан



VIỆT VÕ ĐẠO ВЬЕТ ВО ДАО

ШКОЛА БОЕВОГО
ИСКУССТВА ВЬЕТНАМА



КИЕВ

Издательство «Барта»

1998

УДК
ББК

А

Эксклюзивное право издания книги на русском языке принадлежит издателю. Все права защищены. Любая перепечатка без разрешения издателя является нарушением авторских прав и преследуется по закону.

А Чыонг Куан Ан. Вьет Во Дао.

Школа Боевых искусств Вьетнама.

Пер. с вьетнамского. — К.: «Варта», 1998. — 240 с.

ISBN 966-585-090-3

«Вовинам Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама» является учебно-методическим пособием, которое систематизированно и всесторонне представляет многолетние поиски и разработки основателя школы и его последователей.

В данной книге изложена полная программа обучения от начального уровня до уровня черного пояса, а также уделено внимание теоретической подготовке бойцов ВВД. Книга подробно иллюстрирована, что облегчит освоение техник ВВД.

Методика тренировок энергетического потенциала человека может эффективно применяться при нетрадиционных методах лечения различных заболеваний.

Книга адресована также почитателям боевых искусств, желающим самостоятельно изучать и постигать боевые искусства Вьетнама.

Расчитана на широкий круг читателей.

ББК

ISBN 966-585-090-3

© А. Кисилев, 1998
© Художественное оформление
Н. Литвин, 1998
© «Варта», 1998

ОГЛАВЛЕНИЕ

Том 1

1. ПРЕДИСЛОВИЕ	
2. НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О ШКОЛЕ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО	
3. КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ОТЦА-ОСНОВАТЕЛЯ ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО, МАСТЕРА НГУЕН ЛОКА	
4. ИСТОКИ И ПРИНЦИПЫ ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО	
5. ПУТЬ БОЕВОГО УЧЕНИЯ. Мастер Чан Хи Фонг	
6. РИТУАЛЬНЫЙ ПОКЛОН ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО	
7. ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ПО ШКОЛЕ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО (от начального уровня до уровня черного пояса)	
7.1. ТУ ВЕ ННАР МОН (ты вэ нип мон)	
I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
II. ТЕХНИКА	
III. GIAO DAU (жао дау) — ТРЕНИРОВКА ТЕХНИК СПАРИНГА	
IV. TE NGA (тэ нга) — ТЕХНИКИ ПАДЕНИЯ	
V. THE LUC (тхэ лык) — ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
7.2. LAM DAI I SAR — СИНИЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ НАСЕЧКОЙ	
I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
II. ТЕХНИКИ	
III. GIAO DAU	
IV. TE NGA	
V. THE LUC	
7.3. LAM DAI II SAR — СИНИЙ ПОЯС С ДВУМЯ ЖЕЛТЫМИ НАСЕЧКАМИ	
I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
II. ТЕХНИКИ	
III. GIAO DAU	
IV. TE NGA	
V. THE LUC	
7.4. LAM DAI III SAR — СИНИЙ ПОЯС С ТРЕМЯ ЖЕЛТЫМИ НАСЕЧКАМИ	
I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
II. ТЕХНИКИ	
III. GIAO DAU	
IV. TE NGA	
V. THE LUC	
7.5. HUEN DAI (хуен дай) — ЧЕРНЫЙ ПОЯС	
I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
II. ТЕХНИКИ	
III. GIAO DAU	
IV. TE NGA	
V. THE LUC	
8. РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
8.1 УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ	

9.1. ТЕХНИКА РУК (THU PHAP)	28
I. 8 DAM — 8 ударов кулаком	
II. 8 CHENM — 8 ударов ребром ладони.	
III. 8 CHO — 8 ударов локтем.	
IV. 8 GAT — 8 блоков.	
9.2. ТЕХНИКА НОГ (SUOC PHAP) IV. 8 LOI DA VA DAP — 8 ударов ногами.	32
9.3. THAN PHAP (than fan)	40
A. 8 ВИДОВ СТОЕК.	
B. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НА 8 СТОРОН СВЕТА	
1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКАХ ПО КВАДРАТУ	
2. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКАХ ПО КРУГУ	
3. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКАХ ПО Е-ОБРАЗНОЙ И Т-ОБРАЗНОЙ СХЕМАМ	
C. ПАДЕНИЯ И КУВЫРКИ.	
10. ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ БОЙЦОВ К ТЕХНИКЕ ПОЕДИНКА. DOI LUEN THU-SUOC PHAP (doi luen thu kyok fan)	47
10.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК	47
10.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ	51
10.3. СВОБОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	52
11. СИСТЕМА ОСНОВНЫХ ТЕХНИК. НЕ NHONG DON CAN VAN	53
11.1. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ РУК (PHAN DON TAY)	53
A. ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ	
B. ВТОРОЙ УРОВЕНЬ.	
11.2. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ НОГ (PHAN DON CHAN)	58
11.3. КОНТРАТАКИ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ ПРОТИВ РУК (НЕ THONG DON CAN VAN)	59
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
12. СИСТЕМА БОЕВЫХ СВЯЗОК (НЕ THONG DON CHEN LUOC)	63
13. ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ ДВУМЯ НОГАМИ (DON CHAN TAN CONG)	70
14. СИСТЕМА СРЫВА-ЗАХВАТА (НЕ THONG KHOA GO)	72
14.1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ КИСТЯМИ РУК (NAM-BAT-GO)	72
14.2. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ТИПА «ЗАМОК» (KHOA)	77
14.3. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УЩЕМЛЕНИЯ ГОЛОВЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОКТЕВОГО СТИБА (SIEU)	79
14.4. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КИСТЕЙ РУК (BOR)	80
14.5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОБХВАТОВ (OM)	81
14.6. БРОСКИ И ПОДСЕЧКИ (ХО AN, ТРИЕТ ВА МОС CHAN) (со ан, чьет во мок тьн)	82
15. СИСТЕМА КОНТРАТАКИ ПРОТИВ РУК И НОГ В ПОЕДИНКЕ — 72 БОЕВЫХ ДВИЖЕНИЯ (НЕ THONG PHAN DON TAY — CHAN) (хэ таонг фан лон тай тьн)	83
15.1. КОНТРАТАКА ПРОТИВ 10 ВИДОВ УДАРОВ КУЛАКОМ (PHAN THE 10 LOI DAM)	83
15.2. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ 8 УДАРОВ РЕБРОМ ЛАДОНИ (PHAN THE 8 LOI CHEN)	86
15.3. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ 4 ВИДОВ УДАРОВ ЛОКТЕМ (PHAN THE 4 LOI CHO)	88

15.5. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ 8 УДАРОВ ПОЛОЦИ (PHAN THE 8 LOI LU)	
15.6. КОНТРАТАКИ ВТОРОГО УРОВНЯ ПРОТИВ 4 ВИДОВ УДАРОВ НОГОЙ (PHAN THE 4 LOI DA — TRINH DO II)	
16. ВАИ THAP TU QUYEN (бай гхэп ты кьен)	
17. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ №1 (SONG LUEN №1)	1
18. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	1
18.1. СИНИЙ ПОЯС I СТЕПЕНИ (LAM DA I SAP)	1
18.2. СИНИЙ ПОЯС II СТЕПЕНИ (LAM DA II SAP)	1
18.3. СИНИЙ ПОЯС III СТЕПЕНИ (LAM DA III SAP)	1
18.4. ЧЕРНЫЙ ПОЯС (HUYEN DA)	1
19. ЗНАНИЕ ВЬЕТ ВО ДАО	1
Том 2	
1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ИДЕИ ШКОЛЫ ВОИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО	1
2. ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ШКОЛЫ ВОИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО	1
2.1. ТЕХНИКА ВЬЕТ ВО ДАО	1
2.2. ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	1
1. Быстрота	
2. Выше	
3. Сильнее	
4. Выносливость и гибкость	
5. Точно и своевременно	
2.3. ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛЫ И ТАКТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ	
2.4. РЕГУЛЯЦИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ	
3. АТАКУЮЩИЕ ПРИЕМЫ ДВУМЯ НОГАМИ (DON CHAN TAN CONG) с 5 по 15	1
4. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРАКОН И ТИП» (LONG HO QUYEN) (лонг хо кьен)	1
5. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «4 БАШНИ» (TU TRU QUYEN) (ты чу кьен)	1
6. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ №2 (SONG LUEN №2) (шонг луэн №2)	1
7. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ №3 (SONG LUEN 3) (шонг луэн №3)	1
8. ПРИЕМЫ БОРЬБЫ №1 — №10 (CAC THE VAT)	1
Прием борьбы №1.	
Прием борьбы №2.	
Прием борьбы №3.	
Прием борьбы №4.	
Прием борьбы №5.	
Прием борьбы №6.	
Прием борьбы №7.	
Прием борьбы №8.	

9. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ БОРЬБЫ №1 (SONG LUUYEN VAT №1)	165
--	-----

Правило №1
Правило №2

10. КОНТРПРИЕМЫ ПРОТИВ НОЖА. СПОСОБЫ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ НОЖОМ (TAU KHONG DOAT DAO GAM)	170
--	-----

Контриемы против ножа (нож в правой руке)

11. ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С НОЖОМ (SONG LUUYEN DAO)	173
---	-----

12. КОНТРПРИЕМЫ С ШЕСТОМ (PHAN THE CON)	177
---	-----

13. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ШЕСТОМ (TU TUONG CON PHAP)	185
--	-----

14. ПРИЕМЫ ПРОТИВ ПРОТИВНИКА, ВООРУЖЕННОГО ПИСТОЛЕТОМ (TAU KHONG DOAT SUNG NGAN)	194
--	-----

15. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОДИН ПРОТИВ ДВОИХ» (TAM DAU)	196
---	-----

16. СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ СПАРРИНГА	201
--	-----

Требования к тренировке:

16.1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	201
16.2. УСЛОЖНЕННАЯ ЧАСТЬ	202

17. СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ (KHI CONG)	204
--	-----

17.1 Общие сведения о KHI CONG	204
--------------------------------------	-----

Техника тренировки KHI CONG.

Способы дыхания в NOI CONG.

Основные правила при выполнении дыхательно-энергетических упражнений KHI CONG.

Основные рекомендации.

17.2. УПРАЖНЕНИЯ KHI CONG QUYEN НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ	209
---	-----

Краткое изложение упражнения KHI CONG QUYEN.

17.3. БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ — 28 ЗВЕЗД (28 УПРАЖНЕНИЙ) (BAI NOI CONG SO VAN Biet Vo Dao: NHI THAP BAT TU)	219
--	-----

18. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА «НУЙЕТ» (хуей)	228
---	-----

18.1. Способы оказания помощи	228
-------------------------------------	-----

18.2. Способы оказания помощи в тяжелых случаях	228
---	-----

18.3. Положения биологически активных точек — НУЙЕТ (хуей)	230
--	-----

19. ПРАВИЛА СОРЕЗНОВАНИЙ В ШКОЛЕ Вовинам Бьет Во Дао	231
--	-----

ГЛАВА I. Положение о соревнованиях

ГЛАВА II. Правила и оценка действий

ГЛАВА III. Организация турнира

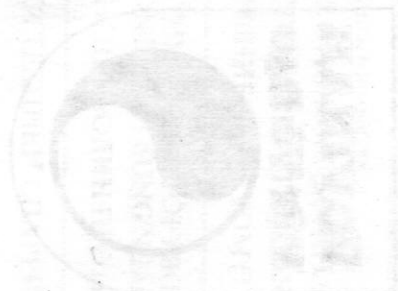
ГЛАВА IV. Управление турниром



ШКОЛА БОЕВОГО ИСКУССТВА ВЬЕТНАМА

ТОМ I

Программа обучения
от начального уровня
до синего пояса третьей степени



Наш автор этой книги неизвестно широкому кругу читателей. Более того, в странах СНГ едва ли наберется сотня человек, которые достаточно хорошо знают его. Это обстоятельство, однако, не помешало ему добиться широкой популярности учения школы Воиннам Вьет Во Дао во всех уголках бывшего Союза. Пенитры обучения, которые учились в Минске и в Москве, Запорожье и Краснодаре, Хмельницком и Надыме, а также в других городах, наглядно демонстрируют интерес к этой школе восточных единоборств. За те пять лет, которые мастер Ан пропандирует идеи школы Воиннам Вьет Во Дао, он не только создал целую сеть спортивных секций, но и удел ел себя многих наших сограждан. Удивительно, но семена искусства, которое вообрало в себя жизненный опыт и житейскую мудрость вьетнамского народа, упали в благодатную почву, и первые ростки учения Воиннам Вьет Во Дао уже выросли...

Глубокие профессиональные знания, богатый личный опыт и навыки позволили мастеру Ану систематизировать многолетние поиски основателя школы, его последователей и создать единственную в своем роде книгу по искусству Воиннам Вьет Во Дао на русском языке.

Подумавший читатель, обратит внимание на то, что это не просто практическое пособие для желающих овладеть боевыми приемами. Воиннам Вьет Во Дао школа, имеющая философский фундамент, систему ценностей, свою методику обучения и нормы поведения. Основные положения без труда можно найти в этой книге.

Кстати, этот труд будет интересен и любителям нетрадиционных методов лечения, поскольку они найдут в ней методику тренировки энергетического потенциала человека. Кхи Конг (такое название получил этот комплекс упражнений) можно рекомендовать для лечения дыхательных путей, кишечника, почек, позвоночника, сердца, нервных расстройств, ревматизма и т. д.

Искренне надеюсь, что эта книга
будет полезна людям.

Заместитель редактора,
спортивный обозреватель газеты «МИП»,
Геннадий Дерibas.

1. ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время преподаватели школы Вовинам Вьет Во Дао уже в течение пяти лет проводят тренерскую работу в странах СНГ. Первый центр школы был открыт в городе Минске мастером 4-го данга Ань Зунгом, которого через год заменил мастер 4-го данга Чьонг Куанг Ан. Около 100 учеников достигли уровня черного пояса и 1-го данга по окончании семинаров, прилагавших большие усилия по популяризации школы в СНГ, открывая новые центры обучения во многих городах, таких как Минск, Москва, Запорожье, Надым, Хмельницкий, Красноярск, Нефтеюганск и др. В настоящее время количество учеников превысило уже 3000 человек.

Несмотря на существующие в СНГ сложные экономические и политические проблемы, школа Вовинам Вьет Во Дао непрерывно расширяет свой круг влияния таким образом укрепляет свою позицию среди школ, популярных в странах СНГ.

Для удовлетворения желания многочисленных читателей и заинтересованных лиц познакомиться с боевыми искусствами Вьетнама и изучать боевое искусство Вовинам Вьет Во Дао в частности, мы, научные сотрудники ассоциации Вовинам Вьет Во Дао в СНГ, под непосредственным руководством мастера 9-го данга Чан Хи Фонг на основе программы обучения школы выбрали и составили систему новейших техник, которые будут подробно изложены в настоящей книге.

Вьетнамские пословицы гласят: «Береги источник, из которого ты пьешь» и «Ничего не достигнешь без учителя». Будучи учениками школы Вовинам Вьет Во Дао, мы всегда с глубоким уважением и низким поклоном вспоминаем отца-основателя школы, мастера Нгуена Лока, беспредельно благодарны патриарху школы, мастеру 1-го данга, старшему руководителю школы, мастеру 9-го данга Чан Хи Фонгу, а также многим старшим мастерам за их колоссальный труд, вложенный в воспитание подрастающего поколения учеников школы Вовинам Вьет Во Дао на всех континентах.

Мы выражаем глубокую благодарность директору фирмы «Ана» за его неоценную помощь в издании этой книги, всем близким друзьям и ученикам, которые оказали посильную помощь в ее создании.

Посредством этой книги авторы желают познакомить читателей вьетнамского боевого искусства с довольно ограниченным объемом информации, взятой из их арсенала. В настоящей книге излагается полная, достаточно обширная программа обучения от начала до уровня черного пояса, которая служит основным пособием для занимающихся. Она также адресована почитателям боевого искусства, желающим самостоятельно изучать и постигать боевые искусства Вьетнама.

Несомненно, после прочтения этой книги возникнут разногласия во мнениях читателей, и коллег. Но при ограниченных возможностях авторов и переводчиков неопытности в составлении данной книги, с большим и сложным содержанием, оказываются неизбежными.

Мы с нетерпением ждем искренних отзывов читателей и коллег.

Запорожье, 1997 год.
Чьонг Куанг Ан

2. НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О ШКОЛЕ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО

Вовинам Вьет Во Дао является одной из школ боевого искусства вьетнамского народа. Со дня образования, уже около шестидесяти лет, школа Вовинам Вьет Во Дао непрерывно развивается и совершенствуется. В настоящее время она пользуется огромной популярностью среди почитателей боевых искусств.

Если японский народ гордится своими школами дзю-до, карата-до, корейский народ — свое искусство тхэквон-до, то вьетнамский народ может гордиться своими многочисленными народными боевыми искусствами. Эта гордость воплощается героическими сражениями и победами на полях боя.

Школа Вовинам Вьет Во Дао создана в 1938 году покойным мастером Нгуен Локом, родившимся в провинции Шонгтей на севере Вьетнама. В раннем возрасте мастер Нгуен Лок освоил основы вьетнамской школы боевого искусства. Не довольствуясь своими знаниями, он изучал и отбирал лучшие техники мировых боевых искусств и в результате создал собственную школу — школу Вовинам Вьет Во Дао.

Мастер Нгуен Лок скончался в 1960 году в городе Сайгоне. За три года до смерти по его поручению старший ученик, мастер Ла Шанг стал главой школы второго поколения. С 1957 года во главе школы Ла Шангом школы развивали и популяризовали боевое искусство Вьетнама. Они постоянно учили и разнообразили новые техники, приемы для создания школы высокой эффективности. Школа Вовинам Вьет Во Дао особое внимание уделяет тренировке учеников по трем направлениям:

1. «Во лык» (боевая мощь);
2. «Во тхуат» (техника);
3. «Во дао» (боевая этика, моральные качества, воинский дух);

1. «Во лык» — боевая мощь. Процесс тренировки направлен на закалку и укрепление тела, развитие всех физических качеств — быстроты, силы, выносливости, гибкости, — чтобы ученики могли вынести любые испытания и трудности в жизни, а также преуспевать в любых делах.

2. «Во тхуат» — техника. Процесс тренировки направлен на вооружение учеников эффективной техникой при самообороне и борьбе для служения человечеству и защиты справедливости. Программу тренировок входят:

— основные техники: тат (блокировка руками); дай (удары руками); тем (удары ребром ладони); дай (удары кончиками пальцев); чо (удары локтем); да (удары ногами); сочетание ударов руками и ногами для достижения высокой эффективности при сражении (последнее); атакующие удары ногами, которые играют решающую роль для победы;

— приемы против оружия (ножа) голыми руками; использование разного оружия (пистолета, меча и т. д.);

— в программу самообороны входят техники захвата-срыва, которые при необходимости могут использоваться и представлять собой прекрасное поле; разнообразные практические и эффективные упражнения (приемы) единоборства, которые дают ученикам возможность быстрой реакции, уверенности в себе;

— помимо вышеперечисленных техник в программу так же входят «бай шонг луен» (парные упражнения), «кюен» (формальные упражнения голыми руками и с оружием), дыхательные упражнения для усиления внутренней энергии.

3. «Во дао» — боевая этика. Школа Вовинам Вьет Во Дао уделяет первостепенное внимание формированию правильного мировоззрения, основой и следствием которого являются чистая душа и истинная воля, сознательная дисциплина, зрелый образ жизни, благородство в поступках и способность к истинной любви, что в конечном итоге и служит самому ученику, его семье, народу и всему человечеству.

3. КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ОТЦА-ОСНОВАТЕЛЯ ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО, МАСТЕРА НГУЕН ЛОКА

Мастер Нгуен Лок родился восьмью февраля (по лунному календарю) 1912 года в селе Хыу Ванг уезда Тхатъ Тхат, область Шон Тэй. После длительного занятия различными стилями боевых искусств он стал уделять особое внимание изучению и анализу особенностей техники каждой школы, но в основном — традиционным видам боевых искусств Вьетнама, чтобы создать новую систему техник, которая вначале называлась Во Вьет Нам. Эта школа начала распространяться с 1938 года Ханое под непосредственным руководством мастера Нгуен Лока. Уже через год школа была все известна, и дружественное спортивное общество официально пригласило к сотрудничеству мастера Нгуен Лока для организации центров преподавания боевых искусств. Первый центр боевых искусств открылся в начале 1940 года в педагогическом училище Ханоя. По просьбе большинства участников школы Во Вьет Нам была переименована в Вовинам с целью популяризации ее за пределами страны. Развитие школы беспокоило французские власти. В 1942 году они закрыли все центры Вовинам, наложив запрет на преподавательскую деятельность мастера Нгуен Лока. Этот запрет стал большим препятствием на пути развития школы, но с другой стороны, он вызвал у учеников большее стремление к ее сохранению и развитию. Подпольные организации продолжили свою деятельность вплоть до свержения власти Франции над Вьетнамом в 1945 году.

В 1946 году, когда вспыхнула война между Францией и Вьетнамом, мастер Нгуен Лок с помощью учеников открыл новые центры школы Вовинам в уезде Тхатъ Тхат, военном институте Чан Куо Туан и других частях страны. В августе 1948 года мастер Нгуен Лок вернулся в Ханой, продолжая открывать новые центры. А через три года, в 1951 году, он создал общество бойцов Вьетнама. В июле 1954 года мастер Нгуен Лок поехал на юг и с помощью лучших учеников открыл центр боевых искусств в городе Сайтоне. К этому моменту школе Вовинам уже исполнилось 16 лет и она имела еще одно название — Вьет Во Дао. Вовинам среди других школ была молодой, но благодаря умелому руководству основателя, достигла устойчивого положения по всем аспектам ее деятельности.

Шесть лет спустя школа Вовинам переживала большую утрату: 30 апреля (4 апреля по лунному календарю) 1960 года в городе Сайтоне, в возрасте 48 лет, скончался мастер Нгуен Лок.

Руководство школой принял в свои руки ученик мастера Нгуен Лока мастер Ла Шанг. Он и стал патриархом второго поколения школы Вовинам Вьет Во Дао.

В настоящее время останки мастера Нгуен Лока хранятся в доме №31 по улице Шы Ван Хань в городе Сайтоне.

4. ИСТОКИ И ПРИНЦИПЫ ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО

Со времен существования первобытного общества, люди уже изобретали способы защиты нападения с помощью примитивных орудий, таких как пест, копье, лук и т. п. Так зарождалась боевая культура.

Во Вьетнаме до сих пор еще сохранились предметы антиквариата династии Хунг Вьонг (первый период древнего Вьетнама) с рисунками эффективной техники боевого искусства.

В династии короля Тхун (после династии Хунг Вьонг) были популярны состязания по рукопашному бою, которые длились по нескольку дней. Эти факты подтверждают, что боевые искусства Вьетнама развивались уже с III века до н. э.

(Согласно старинным легендам, Ли Тхан (Ли Онг Чонг), который родился в конце династии Хунг Вьонг в уезде Ты Льем (Ханой), был первым основателем боевых искусств Вьетнама.

Раньше в странах Азии боевые искусства были доступны только определенному кругу людей, поэтому, благодаря своим знаниям, смогли добиться особого положения в обществе и стали аристократами.

В Индии была каста Кшатрия — класс элитарных воинов, которых почитали как аристократов. И в Индии был клан Самурас, который пользовался особым почетом у народа.

Во Вьетнаме ситуация сложилась по-другому: боевые искусства не являлись привилегией какого-либо отдельного класса, а широко распространялись среди народа. Занимающиеся были представителями всех классов, большинство из них — крестьяне. Именно по этой причине оружием в боях в Вьетнаме Вьетнама чаще всего были предметы быта: короткий пест, коромысло, железная цепь, копье и т. д. Поэтому боевые искусства Вьетнама можно считать народными. Они постоянно развивались и совершенствовались в зависимости от исторической ситуации, но никогда не были забыты.

Во времена феодальной власти часто проводились отборочные состязания по боевым искусствам для выявления сильнейших бойцов, которые потом шли служить в армию для защиты страны от иностранных захватчиков. Правила состязаний менялись в зависимости от правящей династии, но все бойцы, кроме участия в состязаниях, должны были сдавать экзамены по военной стратегии и, в первую очередь, должны были быть сильны духом и служить примером боевой этики.

Во время французской оккупации, во избежание восстаний вьетнамского народа, французские власти заняты боевыми искусствами. По этой причине многие приемы и виды боевых искусств были безвозвратно утеряны.

В начале 30-х годов один молодой вьетнамский патриот с современным мышлением решил: для освобождения народа от французского угнетения и возвращения стране независимости, необходимо подготовить сильных бойцов с железной волей, которые будут служить опорой для революции. Поэтому он стремился поднять интерес к занятиям боевыми искусствами среди молодежи (студентов, школьников), опираясь на чисто спортивное движение, которое поощряли французские власти. Таким патриотом был отец-основатель школы Вовинам Вьет Во Дао, мастер Нгуен Лок.

С большим стремлением к совершенствованию боевых искусств мастер Нгуен Лок общался с людьми в поисках эффективных техник различных школ. Благодаря оригинальному и творческому подходу к боевым искусствам, мастер Нгуен Лок создал боевое учение и принцип динамического сочетания противоположностей «твердости» и «мягкости», способ тренировки и технические приемы, которые способствовали всестороннему развитию боевых искусств Вьетнама, и назвал школу Во Вьет Нам. В процессе популяризации школы за пределами Вьетнама Во Вьет Нам было сокращено до 10 или 12 движений при транскрибировании речи.

Наконец, чтобы отвечать практическим требованиям, а также ясно отражать сущность школы, которая имеет философский фундамент с четкой системой боевого учения, системой высокоэффективных техник, научный метод обучения, отличный от других школ, ученики просили переименовать школу во Вьет Во Дао.

В настоящее время школа Вовинам Вьет Во Дао (ВВН-ВВД) имеет высокую репутацию не только во Вьетнаме, но и на всех континентах мира.

Каждое ортодоксальное боевое учение должно иметь философский фундамент, который служит не только основой для развития, но и непосредственно нормой поведения бойца в обществе. Этот фундамент является принципом боевого учения.

В XVI веке японский врач Акаяма приехал на север Китая с целью изучения медицины и одновременно заниматься боевым искусством в школе Шаолинь. По возвращении в Японию он решил стать отшельником и поселился в храме Дайгафу. Однажды Акаяма стал свидетелем того, как во время сильной метели все деревья попадали, и только ива изогнулась, а по окончании метели выпрямилась. Наблюдая за ивой, врач решил, что, благодаря своей мягкости, ива смогла противостоять метели. Так он стал принимать «мягкость» в качестве фундамента своей школы и создал школу «джиу-джитсу» (Jiujitsu).

В конце XIX века мастер Дзигаро Кано, один из выдающихся учеников школы «Джиу-джитсу», изъязв из программы все приемы, которые он считал опасными, и внеся правила равновесия, создал новую школу, названную «дзю-до».

Во Вьетнаме бамбук очень популярен среди народа: его используют не только для многих бытовых, но и воинских целей — изготовления оружия (копий, колов и т. п.). Бамбук при буре сгибается по ветру, а затем с хлестом выпрямляется против ветра. Наблюдалось, что вьетнамский бамбук обладает качеством твердости и мягкости; при этом оба эти качества органично сочетаются в едином существе, что соответствует характеру вьетнамского народа. Исходя из этого, изучив разные стили боевых искусств страны и мира, мастер Нгуен Лок принял принципы «Кьонг Нью Фой Чьен» в качестве фундамента школы Вовинам Вьет Во Дао. Под «Кьонг» понимается «твердость» и все, что имеет «твердый» характер (сила, решительность); под «Нью» понимается «мягкость» и все, что имеет «мягкий» характер (слабость, уступчивость). Принцип «Кьонг Нью Фой Чьен» в дословном переводе — принцип сочетания двух противоположностей, «твердости» и «мягкости». Но по существу, принцип этот — не только сочетание двух противоположностей, но еще является динамической связью между «твердостью» и «мягкостью» с большой гибкостью, маневренностью. Политическая стратегия внешнего правительства, начиная с правящих династий Ли, Чан, Лэ и Тей Шон, полностью основывается на принципе «Кьонг Нью Фой Чьен».

История борьбы вьетнамского народа против захватчиков является живым воплощением принципа «Кьонг Нью Фой Чьен». Перед огромной силой армий династий Чингиз-Хана (Монголия), Минь (Китай), Тхань (Манчжурия) вьетнамская армия отступила для сохранения силы (это «Нью»). Когда же завоеватели расслабились под отрицательным воздействием климата на их здоровье вьетнамский народ обрушивал всю свою силу на врагов и изгонял их из страны (это «Кьонг»).

«Кьонг Нью Фой Чьен» — принцип с четко выраженной народностью — стал фундаментом всей системы «тхуат» (боевое искусство) и «дао» (боевая этика) школы Вовинам Вьет Во Дао.

5. ПУТЬ БОЕВОГО УЧЕНИЯ

Мастер Чан Хи Фонг

Заниматься боевым искусством только с целью изучения приемов самообороны и укрепления тела не сложно, но достижение мастерства дается нелегко. А стать настоящим воином и быть достойным этого звания намного труднее.

С развитием культуры отношение к моральным и духовным ценностям претерпело изменения. Понятие о том, что воин должен быть прежде всего героем и в случае поражения покончить с собой, делав хакари, стало неприемлемым в изменившихся взглядах.

Современный воин должен быть сильным, честным, великодушным: владеть приемами самообороны и вести скромный образ жизни. Но важнее для него быть человеком, который может контролировать себя при любых ситуациях.

В окружающем мире человек является физически довольно слабым существом. Но человек постигает суровость природы при помощи разума.

С помощью интеллекта и творчества он создал современную культуру. В настоящее время жизнь человечества уже достигла довольно высокого уровня. Научно-технический прогресс позволил человеку жить в гармонии с природой и совершать полеты на другие планеты. Но существует еще фронт, на котором он не одержал победу — это контроль над своим разумом и желаниями, преодоление духовных слабостей.

Современный воин — это не только сильный человек, в совершенстве владеющий боевым искусством, ставящий честь выше жизни, но и неустанно занимающийся самосовершенствованием.

Для преодоления самого себя человек должен быть отважным, обладать широким кругозором и решительностью в поступках. Уверенность в себе и широкий кругозор помогают человеку преодолеть самого себя. Это и есть путь боевого учения.

6. РИТУАЛЬНЫЙ ПОКЛОН ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЪЕТ ВО ДАО

Команды: **NGHIEM** (нгем), **NGHIEM LE** (нгем лэ), **LE** (лэ)

1. По команде **NGHIEM**: стоять смирно.
2. По команде **NGHIEM LE** — подготовка к поклону: стоять смирно, левая рука вдоль тела, правую согнуть в локте и поднять на уровень груди, предплечье параллельно полу, ладонь раскрыта и расположена напротив сердца, на расстоянии 5 см от груди, пальцы вместе.
3. По команде **LE** — поклон: выполнить поклон, наклоняя корпус вперед до касания левого колена пальцами левой руки, глаза смотрят вперед на того, кому предназначен поклон, спина прямая. Задержка в таком положении на одну секунду. Вернуться к положению **NGHIEM LE** и сразу **NGHIEM**.

7. ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ПО ШКОЛЕ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО от начального уровня до уровня черного пояса

7.1. TU VE NHAP MON (ты вэ няп мон) — начальный уровень, пояс имеет голубой цвет, как и кимоно

I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Разминочные упражнения и упражнения на расслабление.
2. VO NHAP (во фап) — комплекс базовых техник, состоящий из:
 - 2.1. THAN NHAP (танг фап) — группы стойки, 8 видов техники перемещения в них.
 - 2.2. THU NHAP (ту фап) — группы базовых техник рук:
 - 10 видов ударов кулаками — DAM (дам) — 8 основных и 2 дополнительных;
 - 8 видов ударов ребрами ладоней — CHEM (тем);
 - 8 видов ударов локтями — CHO (тьо);
 - 8 видов блоков — GAT (гат).
 - 2.3. CUOC NHAP (кьюк фап) — группы базовых техник ног:
 - 8 видов ударов стопой ноги — DA (да);
 - 3 вида ударов коленом — GOI (гой).
3. Упражнения.
 - 3.1. Выполнять удары ногой — DA, не опуская ногу — 8 видов.
 - 3.2. Выполнять удары ногами — DA с перемещениями, 8 видов.
 - 3.3. Выполнять 8 стоек: на месте, с перемещением по прямой и по кресту, вместе с ударами руками.

II. ТЕХНИКА

1. PHAN DON №1 (фан дон) — контратаки первого уровня:
 - 1.1. Против ударов руками: DAM THANG, DAM MOC, DAM LAO, DAM THAP, DAM MUC, DAM THAP с обеих сторон и DAM TU DO, DAM HAI TAY.
 - 1.2. Против ударов правой ногой: DA THANG DA SANH, DA TAT DAP THANG.
2. DON TAN CONG (дон тан конг) — приемы атаки:
 - 2.1. CHIEN LUOC №1 — №10 (тьен лыок) — боевые связки №1 — N 10.
 - 2.2. DON CHAN №1, №2 (дон чан) — приемы атаки двумя ногами.
3. KHOA GO (кхоа го) — освобождения от захватов:
 - 3.1. Способы освобождения от захватов за одежду №1 и 2.
 - 3.2. Способы освобождения от удушения спереди и сзади.
 - 3.3. Способы освобождения от захватов за одноименную и разноименную руку.
 - 3.4. Способы освобождения от обхватов, спереди и сзади (с руками и без рук).
 - 3.5. Способы освобождения от захватов за волосы спереди и сзади.
 - 3.6. Способы освобождения от обхвата сбоку справа.

III. GIAO DAU (жао дау) — ТРЕНИРОВКА ТЕХНИК СПАРРИНГА

Техники спарринга и способы их тренировки приведены в главе «Система контратак против рук и ног в поединке — 72 боевых движения».

1. Парные упражнения техник рук — по 8 видов: DAM, CHEM, CHO, GAT, для наработки блокировки ударов а также уходов, уклонов и нырков.
 - 1.1. Выполнение упражнений на месте.
 - 1.2. Выполнение упражнений с перемещением.

- Тренировка на отработку контратак против 10 видов DAM (8 основных и 2 дополнительных).
- Комбинированные упражнения в установленном порядке (применение техник рук и ног).
- Простые упражнения для наработки уходов, уклонов и нырков от ударов а также на отработку контратак.

IV. TE NGA (тэ нга) — ТЕХНИКИ ПАДЕНИЯ

- Падения вперед, назад и в стороны.
- Кувырки через плечо вперед и назад.

V. THE LUC (тхэ лык) — ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Махи прямыми ногами. Продольный и поперечный шпагаты. Упражнения на развитие мышц живота, спины и бедер, упрочнение «уголок».
- Отжимание. Прямки: на одной ноге, на обеих ногах, с высоким выносом колен.
- Пять видов бега и прыжков.

7.2. LAM DAI I CAP — СИНИЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ НАСЕЧКОЙ

I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Тренировка 8 видов DAM и DA с перемещением по прямой.
- Тренировка перемещений в стойках, по треугольнику и по 8 сторонам света.
- Не опуская ногу, выполнять DA всех видов (удары следует наносить с силой и по определенной цели).

II. ТЕХНИКИ

- PHAN DON TRINH DO HAI (№2) — контратаки второго уровня.
 - Контратаки против ударов руками: DAM THANG, DAM MOC, DAM LAO, DAM MUC, DAM THAP с обеих сторон; DAM TU DO, DAM HAI TAY.
 - Контратаки против ударов ногами: DA THANG, DA CANH, DA TAT, DAP THANG с правой стороны.
- DON TAN CONG.
 - CHIEU LUOC №11 — №15.
 - DON CHAN №3, №4.
- KHOA GO.
 - XO AN DAP BUNG №1, №2 (со ан дап бунг) — броски с упором ноги в живот.
 - KHOA TAY DAT №1 — №3 (кхоа тай зат) — способы конвоирования №1 — №3.
 - KHOA SAU VONG GAY №1, №2 (кхоа шау вонг гай) — способы освобождения от захвата сзади из-под рук с защемлением головы («двойной Нельсон»).
 - BAT TAY BA NGON №1, №2 (бат тай бе нгон) — способы освобождения от болевого рукопашия.
 - GO VAT TRONG TAY DOI PHUONG №1, №2 (го ват чонг тай дой фыонг) — способы отбирания предмета, зажато в руке противника.
 - HAI TAY NAM HAI TAY TRUOC VA SAU №1, №2 (хай тай нам хай тай чыок ва шау) — способы освобождения от захватов за обе руки двумя руками спереди и сзади.
 - QUYEN: BAI THAP TU QUYEN (бай тхап ты кюен) — формальное упражнение «Крест».
 - SONG LUYEN: BAI SONG LUYEN №1 (бай шонг луен) — формальное парное упражнение №1.

III. GIAO DAU

- Упражнения основных техник в паре (на месте и с перемещением):
 - 8 видов DA.
 - Комбинированные упражнения DAM и DA.

2. PHAN DON DA TRINH DO 1 — контратаки первого уровня против DA №1 — №4.
3. Комбинированные упражнения в установленном и произвольном порядке.
4. Упражнения для наработки уходов, уклонов, нырков, а также на отработку контратак.
5. Тренировочный спарринг.

IV. TENGA

1. Кульбит вперед.
2. Усовершенствование техник падения.

V. THE LUC

1. Упражнения для укрепления пальцев рук, набивки ребер ладоней и ударных поверхностей кулаков.
2. Упражнения для развития мышц живота (задержка положения максимального напряжения мышц).
3. Упражнения с гантелями на развитие мышц рук. Подтягивание на турнике.
4. Упражнения со скакалкой.
5. Прыжки типа «лягушка» и через препятствия.

7.3. LAM DAI II CAP — СИНИЙ ПОЯС С ДВУМЯ ЖЕЛТЫМИ НАСЕЧКАМИ

I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Комбинированные упражнения с применением техник рук, ног и стоек с перемещением по прямой и на 8 сторон света.
2. Отработка техник стоек.
 - 2.1. Перемещение в стойках по квадрату в комбинации с выполнением техник рук.
 - 2.2. Перемещение в стойках по Т-образной схеме в комбинации с выполнением техник рук и ног.
3. Не опуская ногу на землю, выполнять 8 видов DA (по цели, с силой, с большой частотой и с большим числом повторений).

II. ТЕХНИКИ

1. Приемы против ножа №1 — №4.
2. DON TAN CONG:
 - 2.1. CHIEN LUOC №16 — №21.
 - 2.2. DON CHAN №5 — №7.
3. KHOA GO:
 - 3.1. XO AN DAP BUNG №3.
 - 3.2. KHOA CO NGANGA (кхоа ко нганг) — способ освобождения от захвата с помощью локтевого изгиба за шею сбоку. SIET NGHET THO TRUOC, SAU (шьет нгет тхо чыок, шау) — способы освобождения от защемления головы с удушением с использованием локтевого изгиба.
 - 3.3. PHAN TRIET, MOC CHAN №1, №2 (фан чьетб мос тян) — броски с подсечками №1, 2.
4. QUYEN: BAI LONG HO QUYEN (бай лонг хо кюен) — формальное упражнение «Дракон и тигр».
5. SONG LUYEN: BAI SONG LUYEN №2 — формальное парное упражнение №2.

III. GIAO DAU

1. PHAN DON DA №5 — №6 — контратаки против DA №5 — №8 (первый уровень).
2. PHAN DON CHEM №1 — №4 — контратаки против CHEM №1 — №8.
3. Комбинированные упражнения техник рук и ног (с применением более сложных приемов). Большое внимание следует уделять применению техники ног в контратаке.
4. Упражнение для наработки уходов, уклонов, нырков для наработки контратак (на более сложном уровне).

5. Тренировочный спарринг.

IV. TE NGA

1. Усовершенствование техники падения: кувьрки вперед и назад.
2. Фляк.
3. Прыжки через препятствия с кувьрком.

V. THE LUC

1. Волнообразное отжимание.
2. Упражнение: повороты корпуса в стороны с шестом на плечах.
3. Упражнения для развития мышц живота, спины и бедер.
4. Упражнения со скакалкой (в быстром темпе).
5. Отработка техник DAM, DA на месте и с перемещением.
6. Отработка DAM, DA на таких снарядах, как подвесные набивные мешки, деревянные столбы (приспособления типа японской «макиварь»).
7. Бег с высоким выносом колен на месте.

7.4. LAM DAI III CAP — СИНИЙ ПОЯС
С ТРЕМЯ ЖЕЛТЫМИ НАСЕЧКАМИ

I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Тренировка перемещений в стойках по кругу.
2. Упражнения для усовершенствования комбинирования техник рук, ног и стоек с перемещением по кругу, на 8 сторон света и по квадрату.
3. Не опуская ногу, выполнять DA всех видов, с высокой скоростью, силой и точностью.

II. ТЕХНИКИ

1. DON CHAN №8 — №10.
2. CAC THE VAT №1 — №10 (как тхэ ват) — приемы борьбы №1 — №10.
3. Приемы против ножа №5 — №8.
4. QUYEN:BAI TU TRU QUYEN (бай ты чу кюен) — формальное упражнение «четыре башни».
5. SONG LUYEN:
- 5.1. BAI SONG LUYEN DAO (бай шонг луен зао) — формальное парное упражнение с ножом.
- 5.2. BAI SONG LUYEN VAT (бай шонг луен ват) — формальное парное упражнение борьбы.

III. GIAO DAU

1. PHAN DON CHEM №5 — №8.
2. PHAN DON CHO — контратаки против ударов локтем (4 приема).
3. PHAN DON DS №1 — №4 (второй уровень).
4. 4 THE TAN CONG (4 тхэ тан конг) — 4 приема атаки.
5. Комбинированные упражнения техник (с более высокими требованиями к выполнению).
6. Отработка финтов, обманных движений в технике борьбы. Применение техники борьбы в спарринге.
7. Упражнения для отработки техники, тактики и стратегии в спарринге.
8. Тренировочный спарринг.

IV. NE NGA

1. Усовершенствование техники падения и акробатики (с более высокими требованиями к выполнению) и применение их для самостраховки.
2. Групповое выполнение техники падения и акробатики.

V. THE LUC

1. Упражнения на развитие реакции.
2. Упражнения для отработки комбинирования техник рук, ног и стоек на более высоком уровне.
3. Упражнения с отягощениями для повышения скорости, силы и точности ударов.

7.5. HUYEN DAI (хуен дай) — ЧЕРНЫЙ ПОЯС

I. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отработка всех ранее изученных техник с особым акцентом на ВО PHAP.

II. ТЕХНИКИ

1. DON CHAN №11 — №15.
2. 4 приема против вооруженного пистолетом.
3. 12 приемов с использованием шеста.
4. BAI TU TUONG CON PHAP (бай ты тыонг кон фап) — формальное упражнение с шестом «четыре слона».
5. SONG LUYEN: BAI SONG LUYEN №3.
6. BAI TAM DAU (бай там дау) — формальное упражнение по отработанной схеме «один против двоих».

III. GIAO DAU

1. Отработка техник по системе 72 боевых движения.
2. Отработка техник в паре с высоким требованием к скорости и подвижности.
3. Нарботка умения своевременного применения техники DON CHAN и борьбы в спарринге.
4. Упражнения для отработки техники, тактик и стратегии в спарринге (на более высоком уровне).
5. Тренировочный спарринг.

IV. TENGA

1. Сальто вперед, назад.
2. Отработка и усовершенствование техники падения и акробатики, применение их для самообороны (более высокие требования).

V. THE LUC

1. Упражнения повышенной сложности для развития реакции.
2. Упражнения по кругу.
3. KHI CONG CO BAN VIET VO DAO (кхи конг ко бан Вьет Во Дао) — дыхательно-энергетические упражнения для развития внутренней энергии ро школе Вьет Во Дао (начальный уровень).

8. РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Вращение кистей рук с одновременным разминанием голеностопных суставов.

— Шагая на месте, не отрывая носки от пола, выполнить вращение кистями со сцепленными в замок пальцами 8 раз в каждую сторону.



2. Вращение предплечий в локтях.

— И. П. — ноги врозь, руки подняты и согнуты в локтях. Вращать предплечья изнутри наружу и обратно по 8 раз в каждую сторону.



3. Разработка плечевого сустава.

— И. П. — ноги врозь.

— а — реверсивные махи руками вверх-вниз;

— б — синхронные махи руками вверх-вниз;

— в — махи руками по кругу вперед-назад;

— г — махи руками в стороны вперед-назад.

Движения «а», «б», «г» выполнить по 8 раз, «в» — по 4 раза в каждую сторону.



4. Разминка мышц шеи.

— И. П. — ноги врозь, руки сзади в замок, согнуты в локтевых суставах.

— а — наклон головы вперед-назад;

— б — наклон головы в стороны;

— в — повороты головы в стороны;

— г — круговые вращения головой.

Все движения выполнять по 4 раза в каждую сторону.



5. Разминка коленных суставов.

— И. П. — ноги врозь, руками опереться в колени.

- а — вращения в коленях наружу, вовнутрь.
- б — ноги вместе, вращения в коленях по, и против часовой стрелки. Движения выполнять по 4 раза в каждую сторону.
- в — приседание на корточках с последующим выпрямлением ног 8 раз.



6. Разработка тазобедренных суставов.

— И. П. — ноги врозь, руки на пояс. Крутовые вращения тазом влево-вправо по 8 раз.



7. Наклон корпуса с прогибом в пояснице.

— И. П. — ноги врозь, руки на пояс. Наклон влево: правая рука вверх, подняться на правый носок; то же в другую сторону. Выполнить 8 раз в каждую сторону.



8. Наклон корпуса вперед с прогибом в спине назад.

— И. П. — ноги врозь (или широкая стойка ноги врозь). Наклон вперед с касанием руками пола. Наклон назад, руки на пояс.



9. Отведение рук назад с поворотом корпуса.

— И. П. — ноги врозь, руки вперед. Правая ладонь направлена вниз, левая вверх. Отводя руки назад, поворачивать корпус влево (4 раза), затем — вправо, меняя положение ладоней.



10. Наклоны в стороны с прогибом в пояснице (разновидность упражнения №7).

— И. П. — ноги врозь. Левая рука за спиной (ладонь направлена назад), правая рука вверх (ладонь направлена вперед). Наклонить корпус влево 4 раза, затем, сменив положение рук, вправо 4 раза (с прогибом корпуса в пояснице).



11. Прокачивание корпуса по кругу из стороны в сторону.

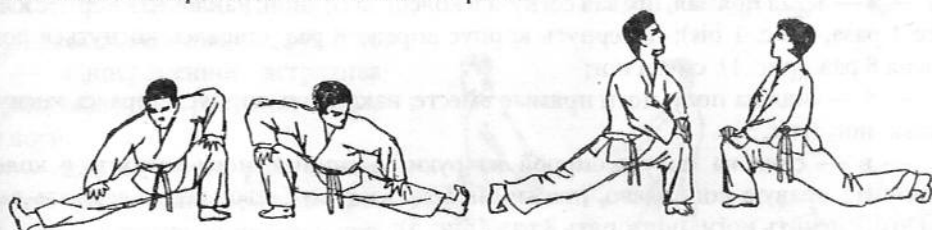
— И. П. — широкая стойка ноги врозь, руки вверх. Наклонив корпус к левой ноге, плавно переместить его к правой; выпрямиться. Упражнение выполнить 8 раз.



12. Предварительная растяжка связок и мышц.

— И. П. — широкая стойка ноги врозь.

— Присед на левой ноге, правая в сторону, руки на коленях; медленно перенести центр тяжести тела на правую ногу, левая нога выпрямлена, носок на себя. Упражнение выполнить 4 раза. — Выпад вперед левой ногой, руками упереться в колено, прогиб в спине. Упражнение выполнить 4 раза.



13. Пять видов бега и прыжков на месте.

— И. П. — ноги вместе, на носках; руки перед грудью, согнуты в локтях.

— а — смена ног вперед-назад по прямой — 8 раз, (рис. 1—2);

— б — ноги вместе — в стороны — 8 раз, (рис. 3—4);

— в — смена ног в скрученную позицию — 8 раз, (рис. 5—6);

— г — захлест голени до касания пятками бедра — 8 раз, (рис. 7—8);

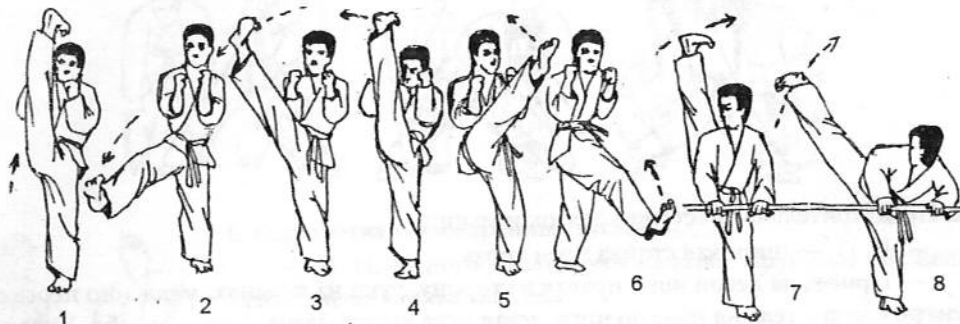
— д — бег с высоким подниманием колен — 8 раз, (рис. 9—10).



14. Махи прямыми ногами.

— а — мах прямой ногой вперед 4—8 раз, (рис. 1);

- б — мах по кругу изнутри наружу 4–8 раз, (рис. 2—6);
- в — мах по кругу снаружи вовнутрь 4–8 раз;
- г — мах в сторону носком вверх 4–8 раз, (рис. 7);
- д — мах назад по диагонали 4–8 раз, (рис. 8). И. П. для «а», «б», «в» — руки согнутые в локтях перед грудью; И. П. для «г», «д» — с опорой для рук.



15. Растяжки.

— а — левая прямая, правая согнута в колене за спиной; наклонить корпус к левой ноге 4 раза, (рис. 1 bis); повернуть корпус вправо 8 раз, стараясь коснуться локтем колена 8 раз, (рис. 1); смена ног;

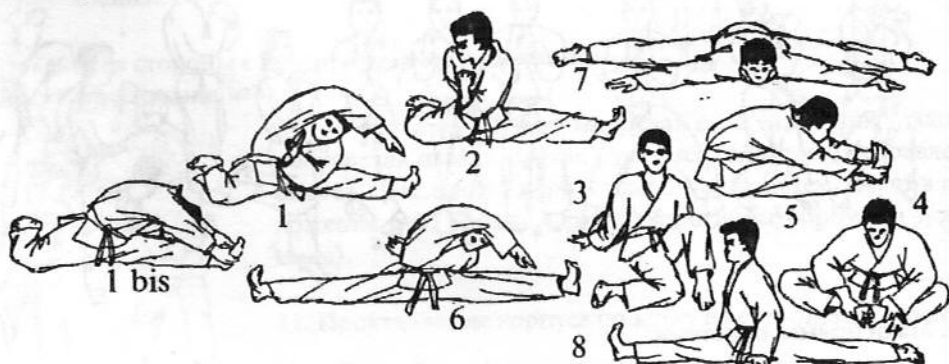
— б — сидя на полу, ноги прямые вместе; наклонить корпус, стараясь коснуться грудью ног, (рис. 5);

— в — сидя на полу с опорой на руки за спиной, ноги согнуты в коленях; наклонить правую ногу влево, прижимая бедро к полу (левое бедро держать вертикально); сменить ноги; повторять 8 раз, (рис. 3);

— г — руками держать голеностопы, локтями давить на голени; наклонять корпус вперед, стараясь коснуться коленями пола, повторить 8 раз, (рис. 4);

— д — сидя на поперечном шпагате (спина прямая), левую руку отвести за спину или держать свободно перед собой, правую поднять вверх и наклонить корпус влево, (рис. 6); повторить эти движения по 4 раза в каждую сторону; — сидя на поперечном шпагате (руки в стороны), наклонить корпус вперед, стараясь коснуться пола грудью, 8 раз (рис. 7):

— е — сидя на продольном шпагате, наклонить корпус к передней ноге; выполнять по 4 раза в каждую сторону, (рис. 8).



16. Волнообразное движение.

— И. П. — упор на руки (кулаки) и носки. Поднять таз; прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки, поднять корпус, прижав при этом бедра к полу.



8.1 УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Восстановление дыхания.

— И. П. — ноги на ширине плеч.

— вдох — руки поднять через стороны вверх, ладони направлены друг к другу;

— выдох — руки опустить через стороны вниз и скрестить перед животом (живот втянут);



2. Расслабление мышц.

а) расслабление мышц рук и ног

— одновременное встряхивание расслабленных рук и ног со сменой ноги;

— лежа на спине, руки и ноги поднять вверх; одновременное расслабленное встряхивание рук и ног;

б) расслабление мышц туловища и ног.

— поднять партнера на спину и встряхивать его; задача лежащего на спине — стараться полностью расслабиться;

— А лежит на животе; Б, сидя на спине А, выполняет скрещенными руками давление вдоль позвоночника;

— Б захватом сзади из-под рук за затылок поднимает А над землей. Задача А — полностью расслабить мышцы спины и позвоночник.



Примечание: число повторений и продолжительность каждого упражнения зависит от длительности тренировки и самочувствия.

9. ТЕХНИКА ВВД ВО РНАР (Бо фап)

Каждая школа имеет свою систему техник, которая строится на базе ВО РНАР. ВО РНАР — это комплекс базовых техник, в который входят следующие группы техник: — THU РНАР (тху фап) — группа техник рук. — CUOC РНАР (кьюк фап) — группа техник ног. — THAN РНАР (тхан фап) — группа стоек и техники перемещения в стойках.

На основании ВО РНАР можно различить особенности каждой школы. Вся система техники школы VIET VO DAO строится на принципе CUONG NHU PHOI TRIEN (кьюнг ню фой чьен).

9.1. ТЕХНИКА РУК (THU РНАР)

1. 8 DAM — 8 ударов кулаком

Способ формирования кулака: Вначале сгибаются четыре пальца во второй фаланге. Кончики пальцев касаются подушечки основания пальцев. Затем собираются в кулак и прижимаются большим пальцем, который накладывается на вторые фаланги указательного и среднего пальцев.

Способ нанесения прямого удара кулаком: Наносить удар кулаком по прямой, начиная разворачивать кулак на 180° за 10–20 см до точки поражения и завершая в момент касания. Удар наносится костяшками двух пальцев (среднего и указательного).

1. DAM THANG (дам тханг): Удар по прямой осевой линии к точке поражения.



2. DAM МОС (дам мок): Удар по кругу к точке поражения, ладонью вниз.



3. DAM BUA (дам буа): Удар тыльной стороной кулака сверху вниз.



4. DAM THAP (дам тхап): Удар, аналогичный Дам Тханг, только вниз.



5. DAM LAO (дам лао): Боковой удар тыльной стороной кулака на дальней дистанции сверху вниз под углом 45°.



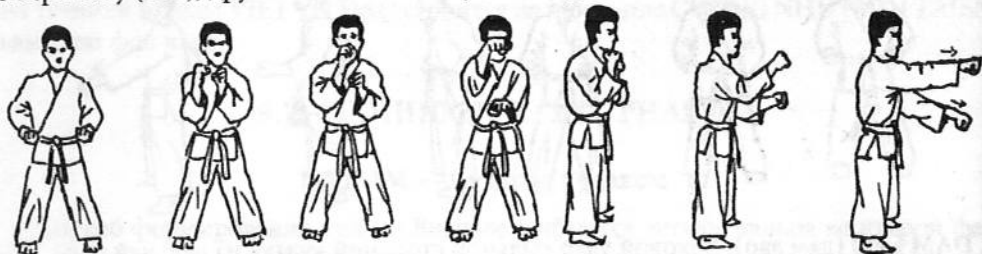
6. DAM MUC (дам мук): Удар кулаком снизу вверх (апперкот).



7. **DAM MOC TREN DUOI** (дам мок чэн зыой): Одновременно два удара, один — по верхнему (чэн), другой — по нижнему уровням (зыой).



8. **DAM THANG TREN DUOI** (дам тханг чэн зыой): Одновременно два удара, один — по верхнему (чэн), другой — по нижнему (зыой) уровням.



9. **DAM MOC HAI TAY TREN** (дам мок хай тай чэн): Одновременно двумя руками нанести удары DAM MOC по верхнему уровню в виски.



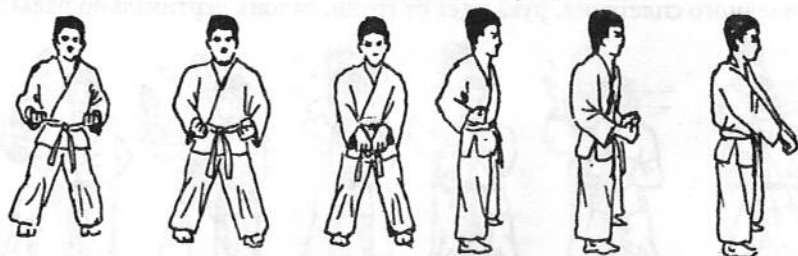
10. **DAM MOC HAI TAY DUOI** (дам мок хай тай зыой): Одновременно двумя руками нанести два удара DAM MOC по ребрам на уровне пояса.



11. **DAM BUA HAI TAY** (дам буа хай тай): Одновременно двумя руками нанести два удара **DAM BUA** в лицо.



12. **DAM THUC HAI TAY** (дам тхук хай тай): Одновременно двумя руками нанести два хлестких удара снизу вверх тыльной стороной кулака в пах.



13. **DAM BAT NGUOC** (дам бат нгыок): С хлестом предплечья вперед по кругу сверху нанести удар тыльной стороной кулака в висок или лицо.

II. 8 CHEM — 8 ударов ребром ладони.

1. **CHEM** (тем) №1. Удар наносится сверху вниз по вертикали ребром ладони (в голову, плечо или ключицу).



2. **CHEM** №2. Удар наносится сверху вниз под углом 45°, раскручиваясь ладонью (в плечо, голову, лицо).



3. СНЕМ №3. Удар наносится сверху вниз, ладонь направлена вниз (в шею, голову, лицо).



4. СНЕМ №4. Удар наносится ребром ладони от себя по центральной осевой линии в область солнечного сплетения, рука идет от груди, ладонь вертикально пальцами вверх.



5. СНЕМ №5. Удар наносится от бедра по прямой линии (внешним ребром ладони с поджатым большим пальцем) в пах противника.



6. СНЕМ №6. Удар наносится от бедра по прямой линии внешним ребром ладони с поджатым большим пальцем в пах противника.



7. СЕМ №7. Удар наносится по прямой линии кончиками пальцев в глаза (пальцы сжаты и напряжены) с разворотом ладони вниз.



8. СЕМ №8. Одновременно наносится два удара: СЕМ №3 в висок и СЕМ №2 в шею.



III. 8 СНО — 8 ударов локтем.

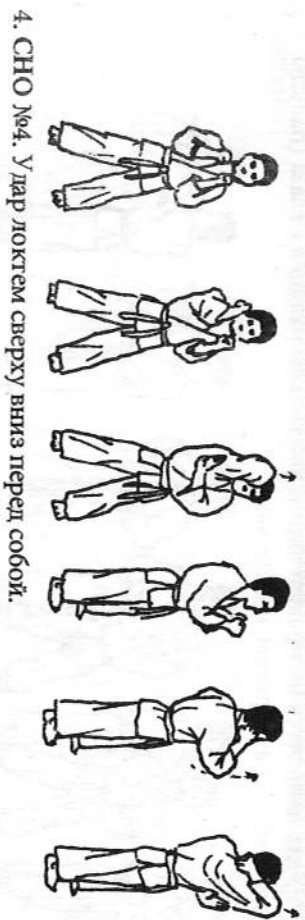
1. СНО (тьо) №1. Удар локтем сверху вниз под углом 45° в область виска и шеи.



2. СНО №2. Удар локтем назад сверху вниз под углом 45° область виска или шеи.



3. СНО №3. Удар локтем снизу вверх в область подбородка.



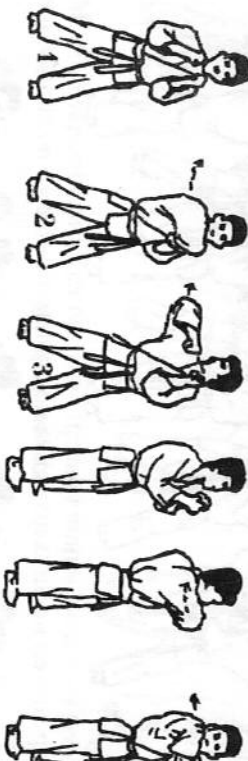
4. СНО №4. Удар локтем сверху вниз перед собой.



5. СНО №5. Боковой удар локтем по горизонтали снаружи вовнутрь.



6. СНО №6. Удар локтем в сторону по горизонтали.



7. СНО №7. Удар локтем снаружи вовнутрь (предплечье вертикально).

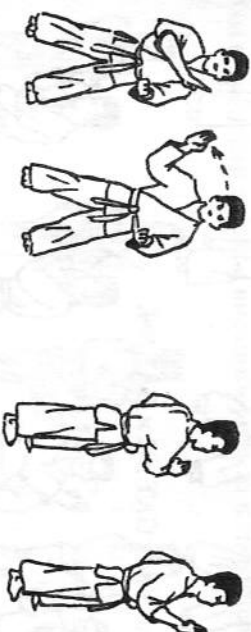


8. СНО №8. Удар локтем изнутри наружу (предплечье вертикально).

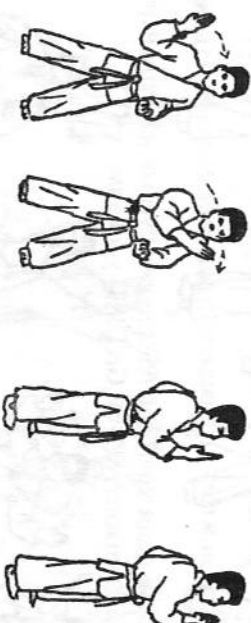
Дополнительный удар. Удар локтем назад снизу вверх в область живота.

IV. 8 GAT — 8 блоков.

1. GAT (гат) №1. Крутовой блок ребром ладони изнутри наружу, уводящий, перекрывающий область лица.



2. GAT №2. Аналогичный GAT №1, только в обратном направлении.



3. GAT №3. Крутовой верхний, перекрывающий область лица, блок ребром ладони.



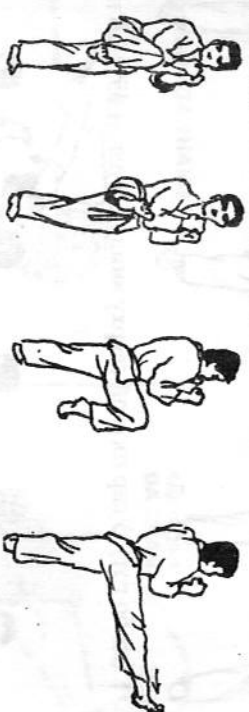
4. GAT №4. Крутовой нижний блок ребром ладони, перекрывающий область низа живота и паха.



Примечание: все блоки ребром ладони выполняются по кругу. Это является выражением «нью» — «мягкости».

9.2. ТЕХНИКА НОГ (СУОС РНАР) IV. 8 LOI DA VA DAP — 8 ударов ногами.

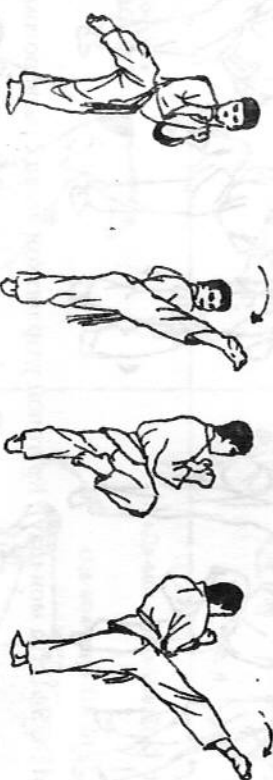
1. DA THANG (да тахнг). Прямой удар подушечками пальцев, подъемом стопы и пяткой в область груди, паха или подбородка.



2. DA CHAN (да кань). Удар хлестом внешним ребром пятки вперед в сторону до поясной линии.



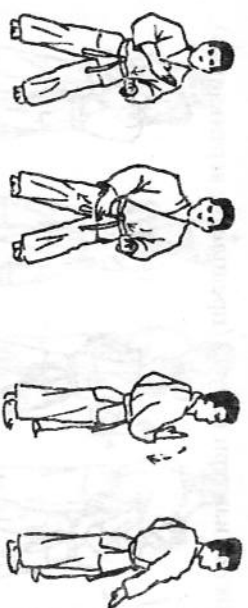
3. DA TAT (да тат). Боковой удар подушечками пальцев или подъемом стопы.



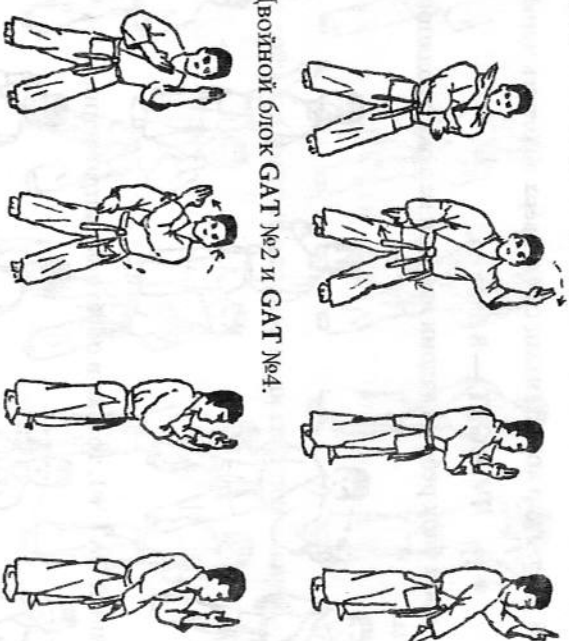
4. DAP (дап). Удар ребром стопы вперед.



5. GAT №5. Двойной блок GAT №1 и GAT №4.



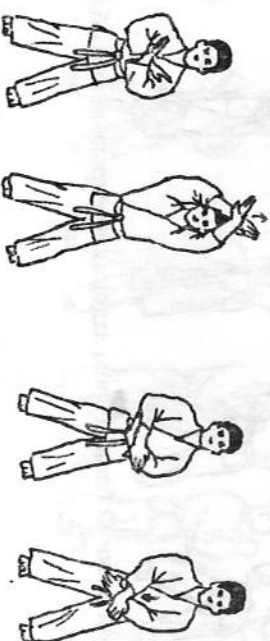
6. GAT №6. Двойной блок GAT №2 и GAT №4.



7. GAT №7. Разъединяющий круговой блок двумя руками изнутри наружу по верхнему (2-ой GAT №1) или нижнему (2-ой GAT №4) уровням.



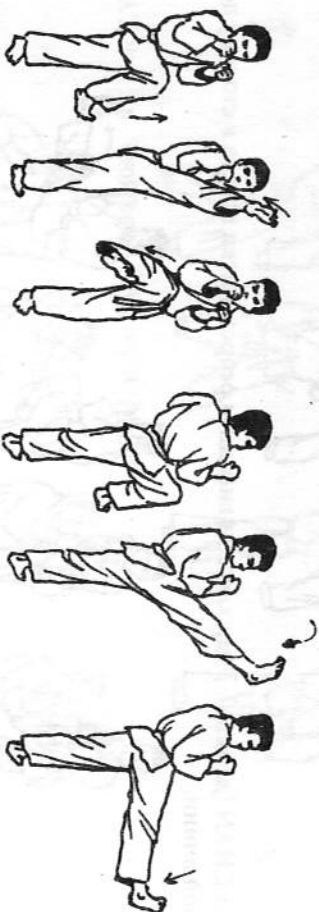
8. GAT №8. Блоки скрещенными руками (верхний и нижний уровни).



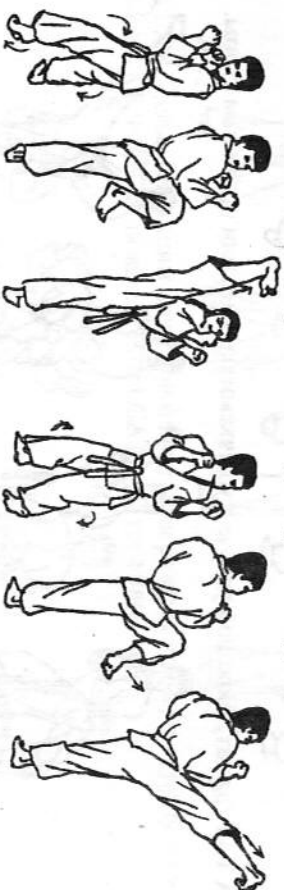
5. **ДА МОС ТРУОС** (да мок чьюк). Крутовой удар вперед пяткой в область ребер или подбородка.



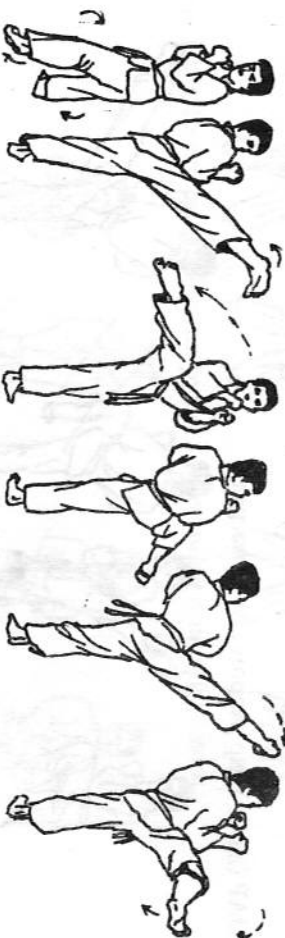
6. **ДА ВО ГОТ** (да бо гот). Удар пяткой сверху вниз под углом 45° в область ключицы, уха.



7. **ДАПСАУ** (дап шай). Удар ребром стопы с разворота назад.



8. **ДА МОКСАУ** (да мок шай). Крутовой удар пяткой назад с разворотом.



Дополнительные удары:

1. **ТРИЕТ** (чьет): подсечка пяткой.
2. **ДА КУЕТ** (да кует): подсечка подъемом стопы.
3. **ГОИ** (гой) №1: удар коленом по прямой вперед-вверх (нога согнута в колене, вытянута).
4. **ГОИ** №2: удар коленом снаружи вовнутрь.
5. **ГОИ** №3: удар коленом изнутри наружу.

«Да-тханг» **ДА-ТХАНГ**

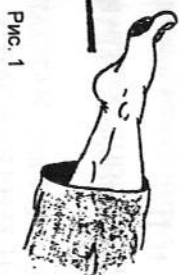


Рис. 1

«Да-чань» **ДА-ЧАНЬ**



Рис. 2

«Да-тат» **ДА-ТАТ**

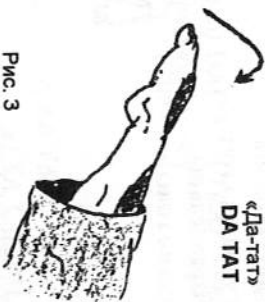


Рис. 3

«Дан-тханг» **ДАП-ТХАНГ**



Рис. 4, 7

«Дан-шай» **ДАП-ШАУ**

«Да-мок-чьюк» **ДА МОС ТРУИ**



Рис. 5, 8

«Да-бо-гот» **ДА ВО ГОТ**



Рис. 6

9.3 THANH PHAI (Тхан Фай)

A. 8 ВИДОВ СТОЕК.

Исходное положение (И. П.):

- стать ровно, стопы вместе;
- обе руки на поясе скаты в кулаки ладонями вверх;
- лопатки чуть сведены. Это положение называется LAR TAN (Лар тан).



1. Стойка КИЕМ DUONG MA (Кьем Зыонг ма). Из И. П.:

- шаг левой ногой влево (ноги на ширину плеч), центр тяжести равномерно на обе ноги, ноги слегка согнуты в коленях;
- корпус прямо, взгляд вперед.

2. Стойка TRUNG VINH TAN (Чунг Бинь Тан). Из И. П.:

- по очереди носки обеих ног развести в стороны на расстояние одной стопы;
- пятки обеих ног развести на расстояние двух стоп ног;
- носки обеих ног развести на расстояние четырех стоп;
- пятки развести так, чтобы стопы были параллельны;
- бедра параллельны полу (бедра относительно голени — 90°);
- спина прямая, взгляд направлен вперед.

3. DINH TAN (Дин Тан).

а) DINH TAN TRAI. Из И. П.:

- шаг левой ногой вперед на расстояние в 4 стопы; нога, стоящая вперед, согнута в колене под углом 90° , левая стопа развернута вовнутрь. 70% веса тела на переднюю ногу; — правая нога прямая, ступня правой ноги повернута вовнутрь; — спина прямая, трупь развернута вперед, взгляд вперед.



б) CHAO MA TAN TRAI. Аналогично CHAO MA TAN PHAI, но другую сторону.

5. HO TAN (Хо Тан).

а) HO TAN PHAI. Из И. П.:

- шаг правой ногой на 1 шаг; правая нога согнута в колене под углом в 90° , от 80 до 90° веса тела на ногу, выставленную вперед;
- подтянуть левую ногу к правой на расстояние одной стопы; левая нога стоит на носке; — левое колено слегка согнуто;
- спина прямая, взгляд вперед.

б) HO TAN TRAI. Аналогично HO TAN PHAI, но в другую сторону.

6. НАСТАН (Хак Тан).

а) НАСТАН PHAI. Из И. П.:

- стоять на правой ноге, чуть согнув колено; — согнуть левую ногу, левую стопу подтянуть к колену правой ноги; — Спина прямая, взгляд вперед.

б) НАСТАН TRAI. — аналогично НАСТАН PHAI, но в другую сторону.

7. ХА ТАН:

а) ХА ТАН PHAI. Из И. П.

- широкий мах правой ногой назад, колено правой ног согнуто;
- опустить центр тяжести вниз (по возможности);
- левая нога прямая;
- корпус слегка наклонен вперед;
- взгляд вперед через левое плечо.

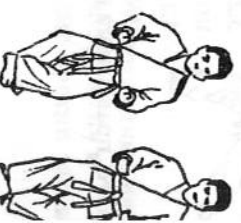


б) ХА ТАН TRAI. Аналогично ХА ТАН PHAI, но в другую сторону.

8. ТУ ВИН ТАН:

Из И. П.

- повернуть на 90° правую стопу;
- поставить левую ногу перед правой, чтобы стопу образовывали букву V (угол между стопами 60°), расстояние между стопами носком и левой пяткой равно ширине ступни; — колени слегка согнуты, вес распределен равномерно;
- спина прямая, взгляд вперед.



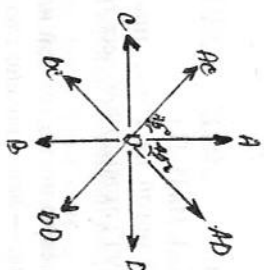
4. CHAO MA TAN (Тью Ма Тан).

а) CHAO MA TAN PHAI. Из И. П.:

- правая нога опорная (колено правой ноги согнуто под углом 90°); левая нога, стоя на носке, чуть развернута вовнутрь на расстоянии одной стопы, левое колено слегка согнуто, расстояние между коленями в один кулак;
- спина прямая, взгляд вперед.

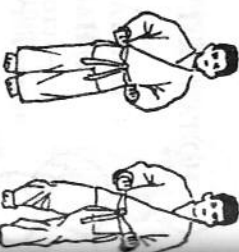


В. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НА 8 СТОРОН СВЕТА



1.1. Направление (OA). Из И. П.

— шаг левой ногой вперед, подгибая правую ногу перейти в НО TAN TRAI;



1.2. Направление (OB). Из И. П.

— шаг правой ногой назад, подгибая левую ногу перейти в СНАО МА TAN PHAI.



Упражнение повторить, начав с другой стороны. Перемещение повторяется по следующей схеме:

- вперед — одно, назад — два движения;
- вперед — два, назад — одно движение;
- вперед — два, назад — два движения.

2.1. Направление (OC). Из И. П. — шаг левой ногой влево. Подняв правую ногу, перейти в НАС TAN TRAI.



2.2. Направление (OD). Упражнение повторяется в другую сторону.

3.1. Направление (AC). Из И. П.

— шаг левой ногой вперед по направлению (AC), колено согнуто, правая нога прямая — ТАМ GIAC TAN.



3.2. Направление (AD). Из И. П. Повторить перемещение, описанное в п. 3.1, начав его с другой ноги.

4.1. Направление (BC). Из И. П. — шаг левой ногой назад по направлению (BC). Колено левой ноги согнуто, правая нога прямая — ТАМ GIAC TAN.

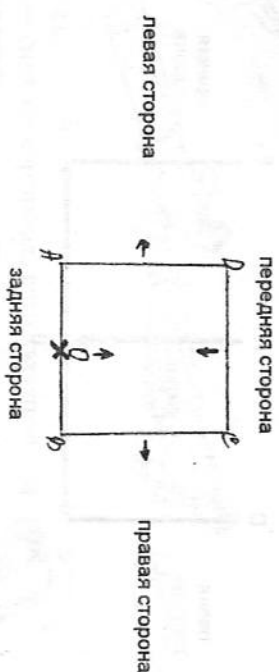


4.2. Направление (BD) Из И. П. Повторить перемещение, описанное в п. 4.1, начав его с другой ноги.

Примечание: при перемещении кулаки держать у пояса или перед грудью.

1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКАХ ПО КВАДРАТУ

1. Перемещение по квадрату.



— И. П. — LAP TAN.

1.1. Развода стопы, перейти в TRUNG BINH TAN (AB).

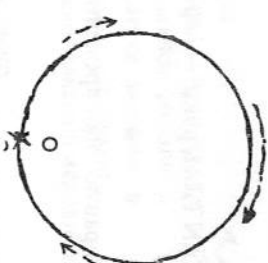
1.2. Разворачивая корпус влево, перейти в DINH TAN TRAI. Смотреть вперед.



1.3. Разворачиваясь вправо, перейти в СНАО МА TAN TRAI, опорная нога в точке A. Направление взгляда по линии AD.

Выполнять аналогичные перемещения по сторонам AD, DC, CB, вернувшись в И. П.

2. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКАХ ПО КРУГУ



перемещение по часовой стрелке

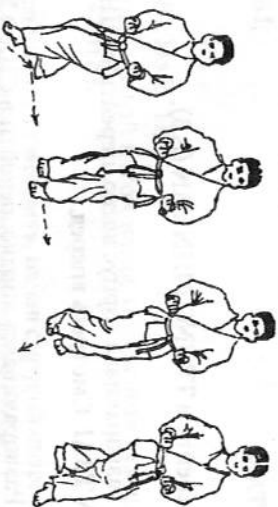
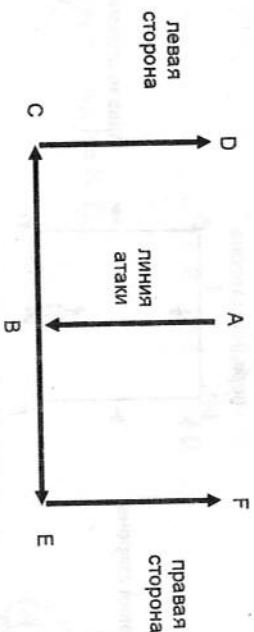
И. П. в точке O.

— из И. П. перейти в СНАО МА TAN PHAI, руки в боевом положении перед собой, взгляд — в центр круга; — короткими шагами перемещение по кругу в СНАО МА TAN PHAI, смотреть в центр круга; выполнять перемещение против часовой стрелки в СНАО МА TAN TRAI.

3. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКАХ ПО Е-ОБРАЗНОЙ И Т-ОБРАЗНОЙ СХЕМАМ

1. Перемещение по Е-образной схеме.

1.1. И.П. в точке В лицом к точке А. — подтянув левую ногу к правой, смещаясь в левую сторону от линии атаки, перейти СНАО МА ТАН ТРА! по направлению СД.



Перемещение повторить со сменой ног и уходом в правую сторону от линии атаки.

Примечание: упражнение рекомендуется выполнять в ДИНН ТАН, НО ТАН, НАС ТАН.

1.2. Уход с линии атаки вместе с нырком. — выполнить перемещение, описанное в пункте 1.1., но уход выполнить вместе с нырком.

2. Перемещение по Т-образной схеме.

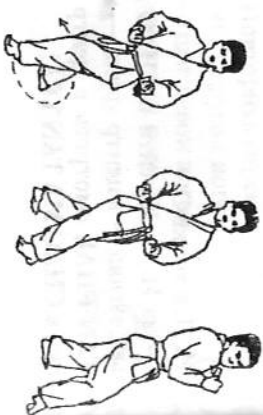
— И. П.

— ЛАР ТАН в точке О.

— перейти в СНАО МА ТАН ТРА!, руки — перед грудью, взгляд вперед.

2.1. Шаг левой ногой назад за правую, одновременно с разворотом на 90°.

2.2. Повторить перемещение в другую сторону.



С. ПАДЕНИЯ И КУВЫРКИ.

1. Падение вперед.

— И. П. — сиди на корточках, руки вытянуты вперед; — выполняется прыжок, приземление идет на ребра ладоней вовнутрь для гашения инерции, перекат на спину.



2. Падение назад.

— И. П. — сиди на корточках, руки скрещены на груди, спина согнута; — сесть на ягодицы, затем выполнить перекат на спину, голова наклонена вовнутрь.



3. Падение влево:

— И. П. — ЛАР ТАН; — шаг влево под 45°, развернув корпус вместе с руками; — выполнить падение на руки, согнутые в локтях, стибая левый локоть вовнутрь; — перекат на спину.



4. Падение вправо.

Выполняется аналогично падению влево, только в другую сторону.

5. Кувырок назад.

И. П. как при падении назад;

— выполняется кувырок: правая рука вытянута в сторону ладонью вниз, наклон головы в сторону руки, левая рука упирается ладонью в пол возле плеча; делается толчок левой рукой и перекатывание через правое плечо; выйти в исходное положение.



6. Кувырок вперед через правое плечо.

— И. П. — ЛАР ТАН;

— шаг правой ногой вперед под 45° в ТАМ ГИАС ТАН, левой рукой упиратся перпендикулярно полу возле правой ноги; — ребро ладони правой руки, согнутые локти, упирается чуть вперед (около 10 см) на центральной линии между ладонью и правой ногой, одновременно выполняется толчок левой ногой; — да

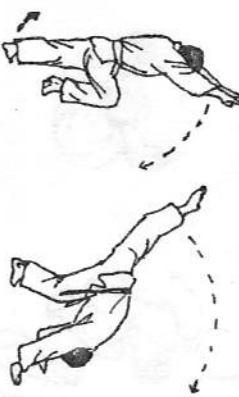
перекат по правой руке, плечу, спине, левой лодыжке, выйти в положение сиди на корточках.



7. Кувырок вперед через левое плечо.

Аналогичен кувырку через правое плечо, только в другую сторону.

8. Кувырок вперед с опорой на руки (кульбит).



— И. П. — позиция: ноги вместе, руки вдоль тела;
— руки поднимаются вверх, делается прыжок вперед опорой на руки и с переносом корпуса и ног вперед; приземление на ноги.

9. Кувырок назад с руками (фляк).

— И. П. — позиция: ноги вместе, руки вдоль тела;

— согнуть ноги в коленных так, чтобы угол между голенью и бедром составил 90° ;
— корпус слегка наклонить вперед, обе руки заведены назад;
— выполняется прыжок назад с прогибом в спине, опорой на руки;
— приземление на ноги.



10. Сальто вперед.

— И. П. — ноги вместе, руки вдоль тела;

— подпрыгнуть вперед-вверх, сгруппировавшись, перевернуться на 360° , приземлиться на ноги.

11. Сальто назад.

— И. П. — ноги вместе, руки вдоль тела;

— подпрыгнуть назад-вверх, сгруппировавшись, перевернуться на 360° , приземлиться на ноги.

Примечание: упражнения с 1-го по 7-ое выполняются сначала на месте, потом в движении с постепенным бегом или в комбинации с контратаками.

10. ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ БОЙЦОВ К ТЕХНИКЕ ПОЕДИНКА. ДОЙ ЛУЕН ТНУ-СУОС РНАР (дой луен тху кыок фан).

— заложить в подсознание бойца наработанные реакции и техники, которые автоматически срабатывают при поединках;

— увеличить скорость реакции и маневренность;

— повысить выносливость бойца.

Требования: — выполнять движения в установленном порядке (для начального этапа);

— постепенно увеличивать скорость движений;

— сначала упражнения выполняются медленно, со счетом, затем переходить к отражению с полной скоростью и силой;

Программа тренировки.

10.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

АМ — удары кулаком. Упражнения на месте.

Первый способ — упражнения выполняются в паре в стойке КИЕМ ДУОНГ МА (кым зьонг ма) на расстоянии вытянутой руки от партнера.

ДАМ

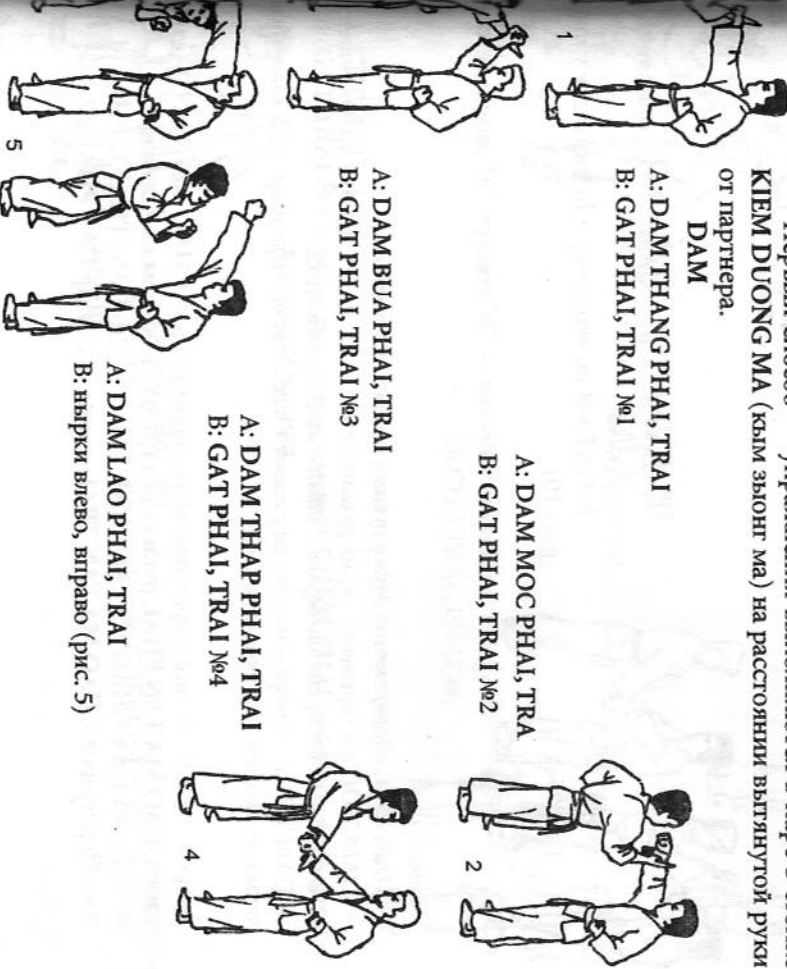
A: DAM THANG RHAU, TRA
B: GAT RHAU, TRA I №1

A: DAM MOS RHAU, TRA
B: GAT RHAU, TRA I №2

A: DAM BUA RHAU, TRA
B: GAT RHAU, TRA I №3

A: DAM THAP RHAU, TRA
B: GAT RHAU, TRA I №4

A: DAM LAO RHAU, TRA
B: нырки влево, вправо (рис. 5)





А: ДАМ МУС РНАІ, ТРАІ
В: СНО ТРАІ, РНАІ №7 (рис. 6)

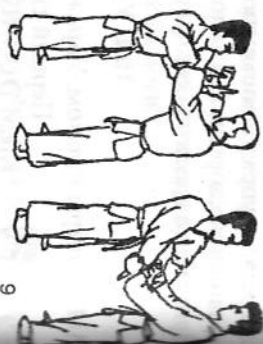
А: ДАМ МОС РНАІ (верхний уровень), ТРАІ (нижний уровень) одновременно, затем наоборот.

В: ГАТ №5 двумя руками (левой по верхнему, правой по нижнему уровням), затем наоборот. (рис. 7)



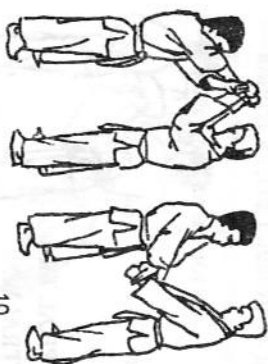
А: ДАМ ТНАМГ РНАІ (верхний уровень), ТРАІ (нижний уровень) одновременно, затем наоборот.

В: ГАТ №6 двумя руками (левой по верхнему, правой по нижнему уровням), затем наоборот. (рис. 8)



А: ДАМ МОС двумя руками одновременно по верхнему или нижнему уровням.

В: ГАТ №7 по верхнему или нижнему уровням. (рис. 9)



А: ДАМ ВУА или ДАМ ТНУС одновременно двумя руками.

В: ГАТ №8 по верхнему или нижнему уровням. (рис. 10)

Менять стороны — "В" атакует, "А" защищается.

Примечания:

— ДАМ МОС одновременно двумя руками в виски противника;

— ДАМ МОС одновременно двумя руками (с ладонями вверх) в ребра противника;

— ДАМ ВУА одновременно двумя руками в лицо противника;

— ДАМ ТНУС одновременно двумя руками в пах. Эти четыре удара кулаками добивать, чтобы соответствовать ГАТ №7 и №8.

Второй способ — все упражнения выполняются в СНАО МА ТАН. Исходная позиция: СНАО МА ТАН РНАІ, руки перед грудью в боевом положении.

А — Переходя в СНАО МА ТАН ТРАІ, нанести удар ДАМ ТНАМГ РНАІ
В — Переходя в СНАО МА ТАН ТРАІ, выполнить удар ГАТ РНАІ №3

Аналогично, меняя стойку перепрыгиванием на месте с каждым ударом (или переносом блока), наносить все остальные удары и блоки в вышеустановленном порядке.

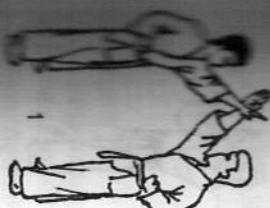
Упражнения с перемещением. Исходная позиция: ДИНН ТАН ТРАІ или СНАО МА ТАН РНАІ, руки перед грудью в боевом положении.

А — шагая вперед в ДИНН ТАН РНАІ, нанести ДАМ ТНАМГ РНАІ — шагая назад в ДИНН ТАН ТРАІ, нанести ДАМ ТНАМГ ТРАІ

В — шагая назад в ДИНН ТАН РНАІ, выполнить ГАТ РНАІ №1 — шагая назад ДИНН ТАН ТРАІ, выполнить ГАТ ТРАІ №1

Менять стороны — В атакует, А защищается. Аналогичным способом выполняют остальные приемы в вышеустановленном порядке.

3. СЕМ — удары ребром ладони. Все упражнения выполняются аналогичным упражнениям с ударами кулаком (на месте, с перемещением ДИНН ТАН, СНАО МА ТАН), разница только в защите:



А: СЕМ РНАІ ТРАІ №1
В: ГАТ ТРАІ, РНАІ №3



А: СЕМ РНАІ, ТРАІ №2
В: ГАТ ТРАІ, РНАІ №1



А: СЕМ РНАІ, ТРАІ №3
В: ГАТ РНАІ, ТРАІ №1



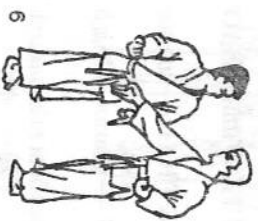
А: СЕМ РНАІ, ТРАІ №4
В: СНО ТРАІ, РНАІ №7



А: СЕМ РНАІ №5
В: ГАТ ТРАІ №4 в запястье, одновременно СЕМ РНАІ №4 в правый плечевой сустав противника.

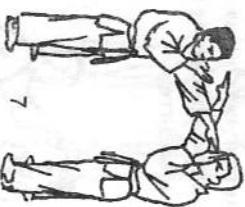
А: СЕМ ТРАІ №5
В: аналогично приему против СЕМ РНАІ №5, но с другой стороны.

А: СЧЕМ РНАІ №6
В: СЧЕМ ТРАІ №6 в заплесте одновременно с разворотом корпуса вправо.



А: СЧЕМ ТРАІ №6
В: аналогично приему против СЧЕМ РНАІ №6, но с другой стороны.

А: СЧЕМ (ХІА) №7 РНАІ, ТРАІ
В: СЧЕМ ТРАІ, РНАІ №7 (под бьющую руку) в глаза противника.



А: СЧЕМ №8 в левую сторону противника;
В: уклониться корпусом назад и влево, одновременно выполнить отбрасывающее движение по ходу движения бьющих рук противника.



А: СЧЕМ №8 в правую сторону противника;
В: аналогично приему против СЧЕМ №8 в левую сторону, другой стороны. (рис. 9)



3. СНО — удары локтем. Все упражнения выполняются аналогично упражнениям с ударами ребром ладони (СЧЕМ), разница только в защите.

А: СНО РНАІ №1

В: уклон корпусом назад и влево одновременно с отбрасывающим правой рукой бьющую руку противника, в то же время нанести СЧЕМ ТРАІ №2 в затылок.

А: СНО ТРАІ №1

В: то же, но в другую сторону.

А: СНО РНАІ №2 (с предварительным ударом СНО ТРАІ №1)

В: уход от первого удара СНО ТРАІ №1, затем приставным шагом резко приблизиться к противнику, одновременно наноса СНО РНАІ №3 в подмышку и СНО ТРАІ №4 в затылок противника.

А: СНО ТРАІ №2 (с предварительным ударом СНО РНАІ №1)

В: то же, но в другую сторону.



А: СНО РНАІ, ТРАІ №3
В: выполнить блок СНО ТРАІ, РНАІ №5 (рис. 2)



А: СНО РНАІ, ТРАІ №5
В: выполнить блок СНО ТРАІ, РНАІ №7 (рис. 3)



В этом упражнении не приведены 4 удара локтем СНО №4, 6, 7, 8 сходящими причинами:

- СНО №4 — так как он наносится сверху вниз по вертикали, его нельзя блокировать руками, для защиты от него используются уходы;
- СНО №6 — одна из вариаций СНО №2, защита от него выполняется аналогично от СНО №2;
- СНО №7, 8 — обладают блокирующим характером.

10.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Внимание:

- своевременно выполнять приемы при защите и контратаке;
- особое внимание обратить на непрерывность при парном упражнении;
- руки держать перед грудью.

Упражнения в установленном порядке. Исходная позиция: ДИНН ТАН ТРАІ (СНАО МА ТАН РНАІ), руки перед грудью.

А: ДА ТНАНГ РНАІ



В: шаг левой ногой вперед влево (в ТАМ ГІАС ТАН), ДА ТНАНГ РНАІ в нижнюю часть правого бедра противника (или шаг влево правой ногой, ДА ТНАНГ ТРАІ в нижнюю часть правого бедра). (рис. 1)
Меняться номерами (В атакует, А защищается).

А: ДА САНН РНАІ



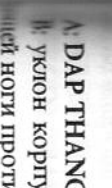
В: уход влево с приставным шагом, удар коленным №2 в нижнюю часть правого бедра противника. (рис. 2)

А: ДА ТАТ РНАІ



В: ДА ТНАНГ РНАІ передней ногой в нижнюю часть правого бедра противника. (рис. 3)

А: ДАР ТНАНГ РНАІ



В: уклон корпуса влево, ДА ТНАНГ РНАІ снизу в бедро правой ноги противника. (рис. 4)





A: DA NOSTRUOC PHAI
B: аналогично защите от DA SANH PHAI. (рис. 5)

A: DA BO GOT PHAI
B: с приставным шагом выполнить GAT №8 с последующим толчком в голень. (рис. 6)



A: DAP SAU PHAI
B: аналогично защите от DA TAT PHAI. (рис. 7)



A: DA MOSSAU PHAI
B: с приставным шагом одновременно выполнить 2 удара: CHO PHAI SO №4 в правое бедро и CHO TRAI №4 в пояс. (рис. 8)



10.3. СВОБОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1
A: DA THANH любой ногой (известен удар, но неизвестна атакующая нога).
B: Применить защиту от DA THANH.
 Продолжать работать с другими ударами ногами.

Упражнение 2
 Нанести любой удар правой или левой ногой (известна атакующая нога, но неизвестен вид удара).

Упражнение 3
 Нанести любой удар любой ногой (известен ни удар, ни атакующая нога).

Упражнение 4
A: атакует (только один вид ударов).
B: блок или уход, затем контратака из двух ударов.

Упражнение 5
 Нанести удары руками и ногами, например:
A: DAM THANH TRAI, DA THANH TRAI.
B: GAT TRAI №1, уход вправо, DA THANH TRAI в нижнюю часть левого бедра противника, контратака двумя ногами.

Вышеперечисленные образцовые упражнения имеют подказывающий характер. На основе **ВО PHAR (THU-SUOC, THANH PHAR)** школы **VIET VO DAO**, их используют на тренировках для достижения поставленных целей.

11. СИСТЕМА ОСНОВНЫХ ТЕХНИК. HE NHONG DON CAN BAN

11.1. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ РУК (PHAN DON TAY) A. ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

DAM THANH PHAI.

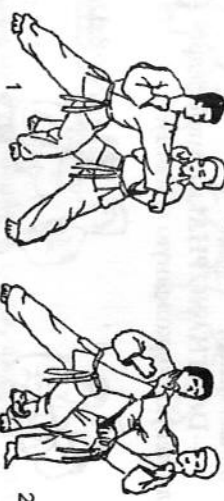
Уход с линии атаки влево под углом 45° в **TAM GIAC TAN** одновременно с **GAT PHAI №1** в правое предплечье противника и **СНЕМ TRAI №3** в область переносицы или лба.

DAM THANH PHAI в низ живота.



DAM THANH TRAI.

Уход с линии атаки вправо в **TAM GIAC TAN** одновременно с **GAT TRAI №1** в левое предплечье, **СНЕМ PHAI №3** в шею одновременно с **DA THANH PHAI**.



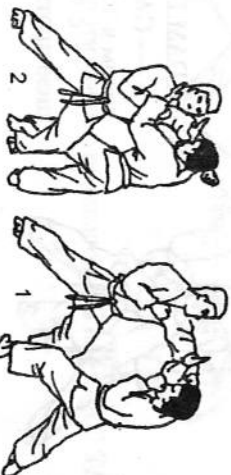
DAM MOSSAU PHAI.

GAT TRAI №1 одновременно с заступом снаружи за переднюю ногу противника левой ногой; — залом бьющей руки одновременно с **DAM MUSS PHAI** в ребра или плечо противника.



DAM MOSSAU TRAI.

GAT PHAI №1 в левое предплечье противника с заступом левой ноги за его, левую вперед;
СНЕМ TRAI №2 в шею одновременно с **PHU GOT TRAI** в переднюю ногу.



5. DAM LAO PHAI.

— нырок под бьющую руку с переходом в TRUNG BINH TAN и заступом правой ноги снаружи за ногу противника, стоящую вперед;

— **CHO PHAI** №6 в грудь одновременно с **CHEM TRAI** №2 в ребра противника.

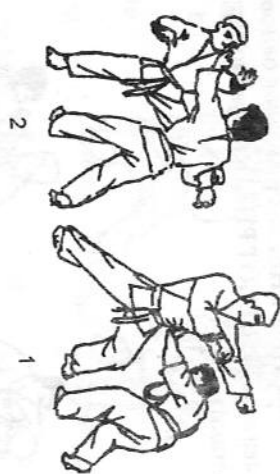


DAM TU DO. — свободные удары кула-

— прикрывая двумя руками грудь, выйти вперед к противнику с уклоном туловища вправо;

— **CHEM TRAI** №3 в ребра, одновременно правой рукой захватить ногу противника, стоящую вперед;

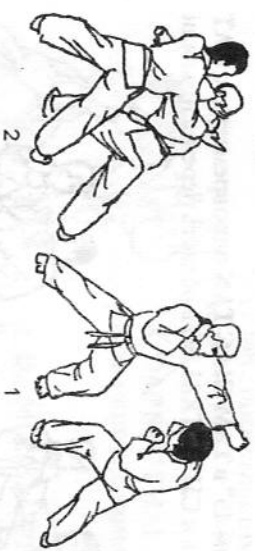
— **CHEM TRAI** №3 в шею противника и бросок удерживаемой ноги вверх.



6. DAM LAO TRAI.

— нырок под бьющую руку с переходом в **TAM GIAC TAN PHAI**;

— одновременно с поворотом во нанести два удара **CHEM** №3 в лок и **CHEM** №2 в спину.



DAM NAI TAY №1

— **GAT** №7 (верхний уровень), двумя руками **CHEM** №2 по шее противника; — захватить противника двумя руками за шею, с рывком к себе **GOI** №1 в его живот и грудь.



7. DAM MUC PHAI.

— уход в **TAM GIAC TAN TRAI**, правой рукой закрывая область паха, а левой — область шеи;

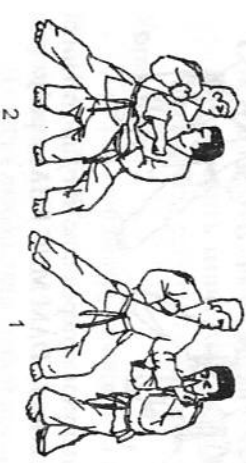
— **DAR THANG PHAI** в правое бедро или левую подколенную впадину.



8. DAM MUC TRAI.

— одновременно выполнить **GAT** №1 в предплечье и **DAM MUC PHAI** в локте изгиб бьющей руки противника с переходом в **TRUNG BINH TAN** за спину противника;

— одновременно нанести **CHO PHAI** в грудь и **CHEM TRAI** №2 в живот.



Б. ВТОРОЙ УРОВЕНЬ.

DAM THANG PHAI.

— скрестный блок двумя руками (правая рука ближе к груди, аналогично **GAT** №1) с захватом бьющей руки тыльными сторонами ладоней;

— захват правой руки противника правой рукой одновременно с заломом левой предплечья в изгиб локтя;

— отводя правую ногу по часовой стрелке и перейдя в **DINH TAN TRAI** в обратном направлении, фиксировать руку в области запястья и давить предплечьям на изгиб локтя (при этом прижимать ее к своему левому колену).



9. DAM THAR PHAI.

— **GAT PHAI** №4 в предплечье бьющей руки противника с переходом в **TAM GIAC TAN TRAI**;

— максимально поднимая бьющую руку противника **DA TAT PHAI** в голову противника



10. DAM THAR TRAI

— **GAT TRAI** №4 в бьющую руку противника с переходом в **TAM GIAC TAN PHAI**;

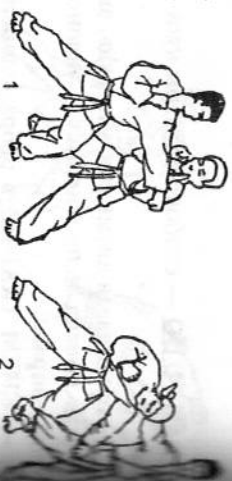
— с поворотом корпуса влево **CHEM PHAI** №1 в шею противника.



DAM THANG TRAI.

— **GAT TRAI** №1 в левое предплечье противника с переходом в **TAM GIAC TAN PHAI**;

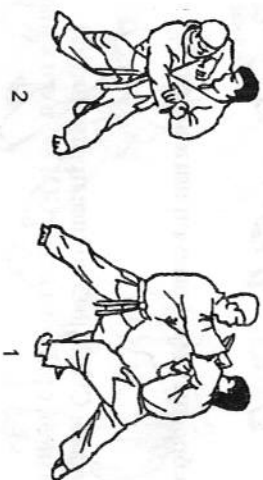
— **СНЕМ РНАІ №2** в затылок одновременно с **ТРИЕТ ГОТ РНАІ** в левую ногу противника.



3. ДАММОС РНАІ.

— **ГАТ ТРАІ №1** в правое предплечье противника с переходом в **ДИНН ТАН РНАІ**, заступая за ногу противника, ступая вперед;

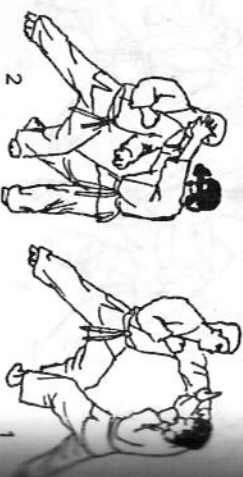
— **СНО РНАІ №1** в шею или грудь противника одновременно с **ТРИЕТ ГОТ РНАІ** в правую ногу противника.



4. ДАММОСТРАІ.

— **ГАТ РНАІ №1** в левое предплечье противника с переходом в **ТАМ ГІАС ТАИ ТРАІ**;

— ладонями бить по ушам одновременно с **ДА QUET РНАІ** в ногу, ступая вперед.



5. ДАМІАО РНАІ.

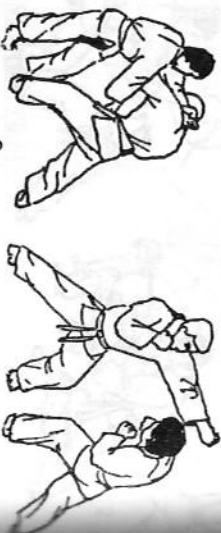
— нырок под бьющую руку противника; шагом правой ноги вперед, заступая за его ногу, ступая вперед; **СНІ ТРАІ №3** в горло и **ДАМ МУС РНАІ** в живот; — подбить колени противника вместе и повалить его на спину; прижимая ноги груди, добивать **ДАР ТНАНГ РНАІ** в лопатки.



6. ДАМІАО ТРАІ.

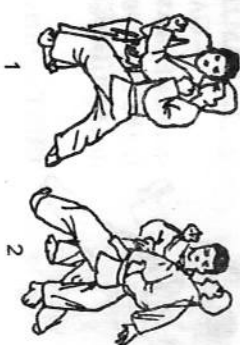
— нырок под бьющую руку противника с уходом в **ТАМ ГІАС ТАИ РНАІ**;

— одновременно **СНЕМ ТРАІ №3** в затылок, **СНЕМ РНАІ №6** в лопатки и **ДА QUET ТРАІ** в ногу, находящуюся вперед.



7. ДАМ МУС РНАІ.

ГАТ РНАІ №4 в предплечье противника одновременно ребра ладони одновременно с шагом правой ноги в **ТУ ВИНН ТАИ**; наступая за ногу противника, поставив ноги, перейти в **ДИНН ТАИ ТРАІ** и одновременно нанести **ГАТ ТРАІ №6** в грудь и **СНЕМ РНАІ** в лопатки.



8. ДАММУСТРАІ.

— **ДАМ МУС РНАІ** под локоть противника одновременно с **СНЕМ ТРАІ №1** в предплечье и с переходом в **ТАМ ГІАС ТАИ РНАІ**;

— **ТРИЕТ ГОТ ТРАІ** под ногу противника, поставленную вперед, одновременно с **СНЕМ РНАІ №3** в лицо и **СНЕМ ТРАІ №2** в шею.



9. ДАМ ТНАР РНАІ.

СНЕМ ТРАІ №6 и захват правой рукой ладонь противника, одновременно с переходом в **ТАМ ГІАС ТАИ РНАІ**;

— подбить максимально правой рукой бьющую руку противника, **СНЕМ РНАІ №3** в горло одновременно с **ТРИЕТ ГОТ РНАІ** под правую ногу противника.



10. ДАМ ТНАР ТРАІ.

— скрестный блок двумя руками в левое предплечье противника одновременно с шагом левой ноги за правую в **ТУ ВИНН ТАИ**;

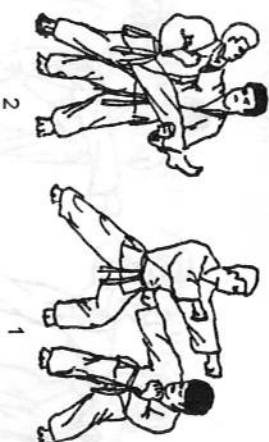
— **СНЕМ РНАІ №3** в шею и **ДА QUET РНАІ** под переднюю ногу.



11. ДАМ ТУДО.

Уход с переходом в **СНАО МА ТАИ РНАІ** **ДАМ ТНАР РНАІ** в левый бок противника;

захват левой рукой передней ноги и одновременно с **СНЕМ РНАІ №3** в лопатки противника.





12. ДАМНАИ ТАУ №2.

— ГАТ №7 (верхний уровень);
— захват правой руки противника левой рукой, с рывком себе одновременно СНО РНАИ №5 в левую подмышку противника и ТРИЕТ ГОТ РНАИ под его левую ногу.

11.2. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ НОГ (PHAN DON CHAN)

A.— ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

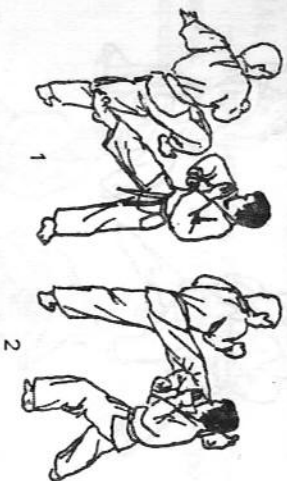
1. ДАТ HANG РНАИ.

— одновременно с переходом в ТАМ ГИАС ТАН ТРАИ, СНО ТРАИ №4 в бедро и ГАТ РНАИ №4 в голень с последующим захватом бьющей ноги правой рукой;
— одновременно нанести СЕМ ТРАИ №3 в шею броском удерживаемой ноги.



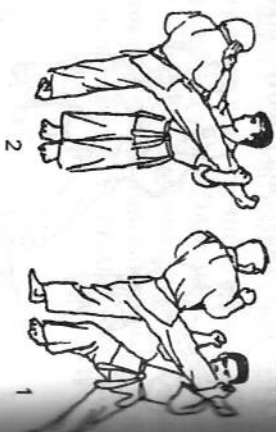
2. ДАСАН РНАИ.

— СНО РНАИ №6 в правое бедро уходом влево;
— ДАР HANG РНАИ в стиб ноги опорной ноги.



3. ДАТАТ РНАИ.

— одновременно захват бьющей ноги левой рукой и СНО РНАИ №7 в мышцу бедра с переходом в ДИНН ТАН РНАИ;
— одновременно СЕМ РНАИ №3 в шею и бросок удерживаемой ноги.



4. ДАР HANG РНАИ.

— ГАТ ТРАИ №6 в голень бьющей ноги противника, разворачиваясь по чужой стрелке на опорной левой ноге;
— ДАР САУ РНАИ в изгиб конечной ноги противника одновременно с СЕМ РНАИ №3 в шею противника.



ВТОРОЙ УРОВЕНЬ.

1. ДАТ HANG РНАИ.

— одновременно с переходом в ТАМ ГИАС ТАН ТРАИ выполнить СНО ТРАИ №4 в бедро и ГАТ РНАИ №4 в голень с последующим захватом бьющей ноги противника правой рукой и одновременно СЕМ ТРАИ №3 в шею противника одновременно с ТРИЕТ ГОТ РНАИ в отводящую левую ногу противника.



2. ДАСАН РНАИ.

— СНО РНАИ №1 в правый бок противника одновременно с заступом правой ноги за его опорную ногу.



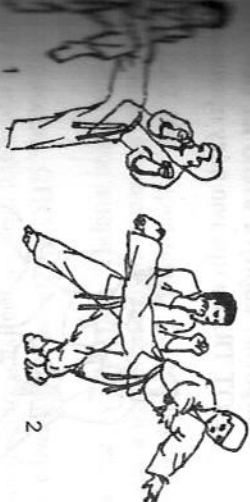
3. ГАТ РНАИ.

— СНО РНАИ №7 в мышцу бедра одновременно с захватом левой рукой бьющей ноги противника и переходом в ДИНН ТАН;
— ДА QUET РНАИ в опорную ногу одновременно с СЕМ РНАИ №3 в шею противника.



4. ДАР HANG РНАИ.

— уход с линии атаки влево, выполнить сбивающий блок коленом левой ноги и двумя предплечьями в правую ногу противника, отбрасывая ее в сторону; — заступив левой ногой за опорную левую ногу противника, нанести одновременно СНО ТРАИ №4 в его правый бок и СНО РНАИ №4 в правое бедро.



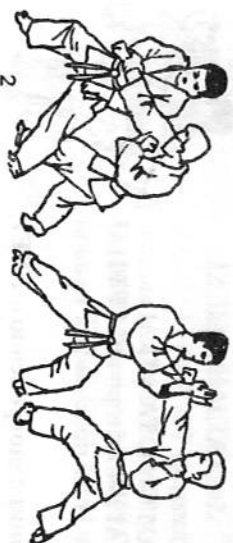
11.3. КОНТРАТАКИ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ ПРОТИВ РУК (НЕ THONG DON CAN VAN)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. ДАТ HANG РНАИ.

— скрестный блок двумя руками, правая рука ближе к себе (аналогичен ГАТ №8) с захватом бьющей руки тыльными сторонами ладоней;

№3



— захват правой руки противника правой рукой; одновременно заступом левой ноги за левую противника и с поворотом вправо, выполнить ладонь плечом в изгиб правого плеча

№4

— А атакует с шагом правой ноги вперед **DAM THANG PHAI**;

— В контратакует: **GAT** №8 с захватом бьющей руки противника (аналогичен №3) и переход в **TU BINH TAN**, **DA QUET TRAI** в правую ногу противника и **CHEM TRAI** №3 в шею.



№5

— выполнить скрестный блок №3 с захватом бьющей руки противника по часовой стрелке, с захватом ее руки противника двумя руками; руку противника по часовой стрелке шагом правой ноги вперед, нырнув под удерживаемую руку, ворочом корпуса влево на 180°, **GOT TRAI** в правую ногу противника



№6 — выполнить блок с захватом бьющей руки противника как в №5;

— разворачиваясь влево на 180°, подставить правое плечо под подмышку противника, выполнить бросок через спину с предварительным вывихом плечевого сустава

№7

— выполнить скрестный блок двумя руками, левая рука ближе к себе, и захватить бьющую руку противника двумя руками, вывернуть ее вправо так, чтобы ладонь была направлена вверх, выполнить залом на левом плече;



— захват правой рукой; одновременно заступом левой ноги за левую противника и с поворотом вправо, выполнить ладонь плечом в изгиб правого плеча



№3

— шаг правой ногой в **TAM GIAC TAN PHAI**, **GAT PHAI** №2 в предплечье бьющей руки;

— **TRUET GOT TRAI** в правую ногу и **CHEM TRAI** №2 в шею противника.



№5

— подныривая под бьющую руку с шагом правой ногой влево в **TAM GIAC TAN PHAI**, одновременно заступать снаружи за правую ногу противника, **CHU PHAI** №5 в правый бок.



— выполнить блок с захватом ее левой рукой и шагом вперед, **CHU PHAI** №3 в правую ногу и бросок



№7

— аналогично №6, разложить заклопачается в следующем:

— подставив плечо под пах или низ живота, поднять противника, повернуться влево и бросить его на землю.

3. ДАМНАИТАУ.

№3

— с шатом правой ноги вперед GAT №7 (верхний уровень) с последующим изломом в локтевом суставе бьющей руки левой рукой;
— одновременно TRIET GOT TRAI в коленный изгиб правой ноги и ДАМ БАТНГУ-ОС РНАИ в правый висок или лицо.



№4

— GAT №7 (верхний уровень), одновременно СИМ слева от себя и ДА QUET РНАИ в левую ногу противника

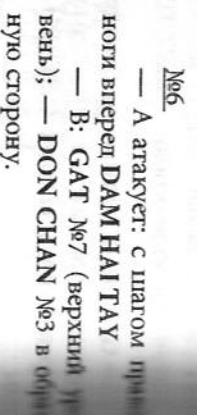
№5

— GAT №7 (верхний уровень);
— двумя руками СЧУ-ОНГ (удар раскрытой ладонью в грудь);
— DON CHAN №5.



№6

— А атакует: с шатом правой ноги вперед ДАМНАИТАУ
— В: GAT №7 (верхний уровень); — DON CHAN №3 в другую сторону.



№7

— GAT №7 (верхний уровень);
— СНО №7 в левый бок; двумя руками СЧЕМ №2 в коленные изгибы;
— захват за колени и бросок через себя назад.



12. СИСТЕМА БОЕВЫХ СВЯЗОК (НЕ THONG DON CHIEN LUOC)

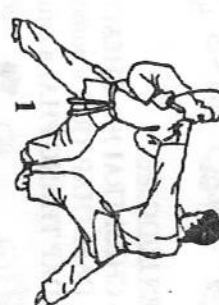
ЧЕНЛУОС №1.

СЧЕМ ТРАИ №3 в шею противника;
ДАР ТНАР РНАИ в живот противника;
СНО РНАИ №1 в область левого уха или в шею противника одновременно с ударом правой ногой.



ЧЕНЛУОС №2.

ДАР ТНАНГ ТРАИ в лицо противника;
ДАМ ЛАО РНАИ в левый висок противника одновременно с шатом вперед правой ногой;
БАТНГУОС РНАИ — аналогично ДАМ ВУА (удар тыльной стороной кулака в правый висок противника).



ЧЕНЛУОС №3.

ДАМ МОС РНАИ в левый висок противника одновременно с шатом правой ноги вперед; ДИНН ТАН РНАИ с заступом изнутри за переднюю ногу противника; ДА ТНАНГ ТРАИ в живот или в грудь противника.



4. CHIEN LUOC №4:

- DAP THANG TRAI в коленный сустав передней ноги противника;
- шаг правой ноги в стойку TU BINH TAN, DAP THANG TRAI в грудь противника;
- DAP THANG PHAI в лицо (голову) противника.



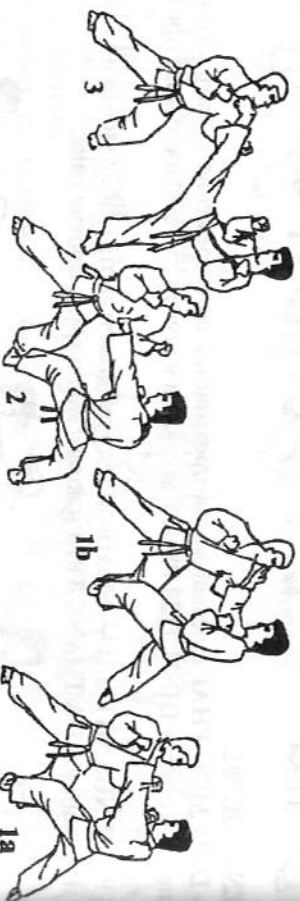
5. CHIEN LUOC №5:

- DA SANH PHAI в низ живота противника;
- DAM THANG PHAI в лицо противника;
- BAT NGUOC PHAI удар тыльной стороной кулака правой руки в правый нос противника;



6. CHIEN LUOC №6:

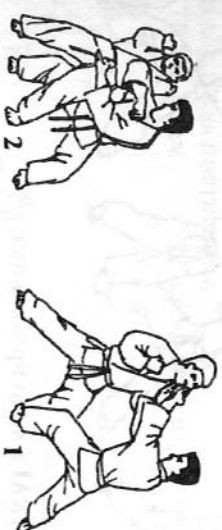
- CHEM TRAI №2, CHEM PHAI №2 в шею;
- DAM THAP TRAI в живот или грудь (правая нога на месте);
- DAP THANG PHAI в лицо противника.



7. CHIEN LUOC №7:

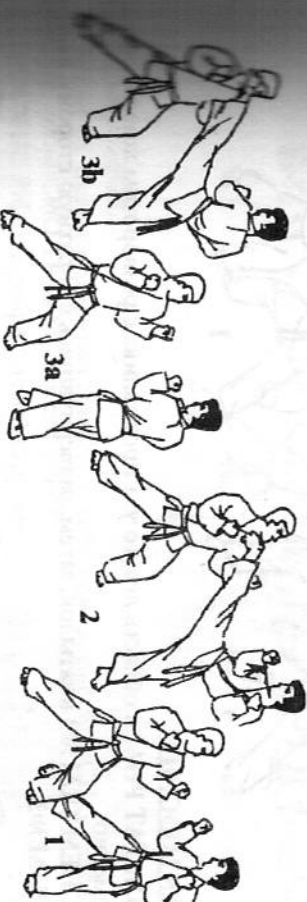
- одновременно CHEM TRAI №3 в левый висок, CHEM PHAI №2 в левую сторону шеи противника (CHEM №8a);

- шаг правой ногой вперед в стойку TRUNG BINH TAN с заступом за переднюю ногу противника сзади, одновременно выполнить CHO PHAI №6 (удар правым локтем в CHEM №2 в низ живота).



8. CHIEN LUOC №8:

- DA QUET PHAI (подсечка правой стопой в голень передней ноги противника),
- DAM THANG PHAI в грудь;
- DA TAT TRAI в область правого уха противника.



9. CHIEN LUOC №9:

- DA TAT TRAI в область правого уха противника;
- DA TAT PHAI в область левого уха противника;
- DAP SAU TRAI в грудь противника.



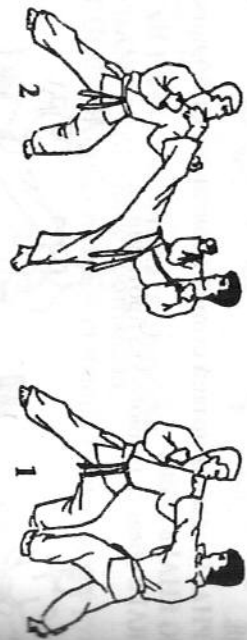
10. CHIEN LUOC №10:

- DAM THANG TRAI в лицо противника;
- приставной шаг вперед одновременно с DAM THANG TRAI в лицо противника;
- DAM MOS PHAI в левый висок противника;
- DAM MUC TRAI в ребра с правой стороны.



11. CHIEN LUOC №11:

- DAM THANG TRAI в лицо противника;
- DAP SAU PHAI в грудь противника.



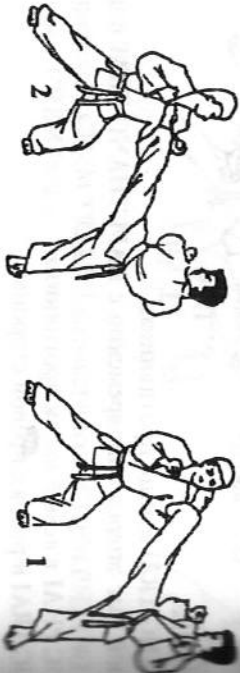
12. CHIEN LUOC №12:

- DA TAT PHAI в область левого уха противника с разворотом корпуса одновременно
- CHEM TRAI №3 в затылок, затем, развернувшись, в обратную сторону, затем CHEM PHAI №3.

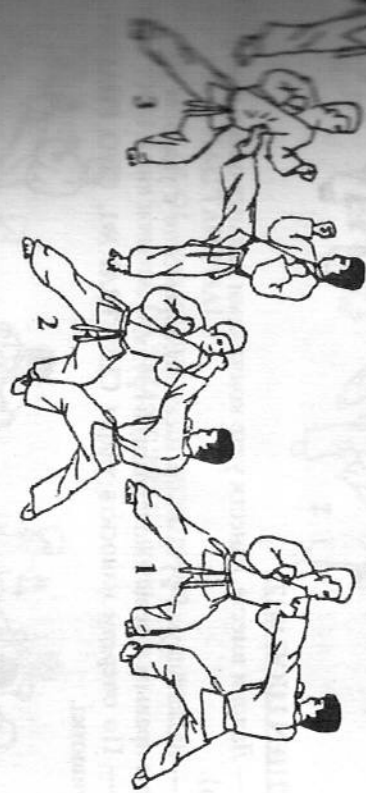


13. CHIEN LUOC №13:

- DA TAT PHAI в область левого уха противника;
- DAP SAU TRAI в грудь противника.



11. CHIEN LUOC №11:
— DAM THANG TRAI в лицо, затем BAT NGUOC TRAI в левый висок против-
ника;
— DAP SAU PHAI в грудь противника;
— CHEM PHAI в затылок, затем, развернувшись, в обратную сторону, затем CHEM PHAI в правый висок.



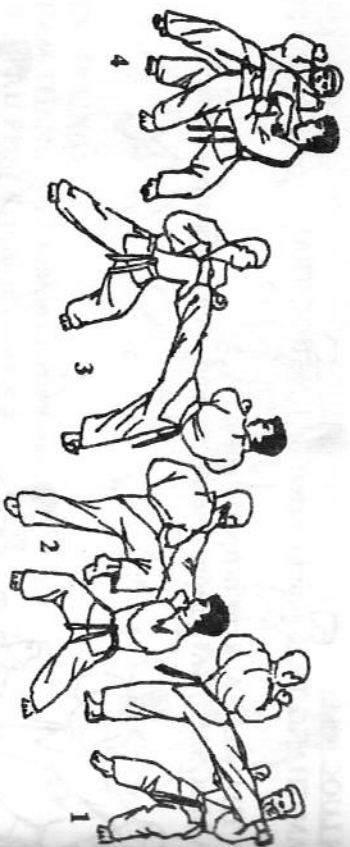
12. CHIEN LUOC №12:
— DA TAT PHAI в область левого уха противника, рывок к себе одновременно, CHO PHAI №1 в
область левого уха противника, рывок к себе одновременно, CHO PHAI №1 в подбородок.
— CHEM PHAI, в ребра с левой стороны.
— CHEM PHAI в правый висок.



13. CHIEN LUOC №13:
— DA TAT PHAI в область левого уха противника;
— DAP SAU TRAI в грудь противника.

14. CHIEN LUOC №14:

— DA TAT PHAI в область левого уха противника;
— DAP SAU TRAI в грудь противника.



17. CHEN LUOC №17.

— Ладони вместе, нанести удар кончиками пальцев обеих рук прямо в грудь (в лицо).

— Захват двумя руками, за шею одновременно с ударами GOI PHAI, GOI PHAI (удары правым и левым коленями) в грудь.

— По очереди наносить удары CHO TRAI №1, CHO PHAI №1 в подбородок противника.



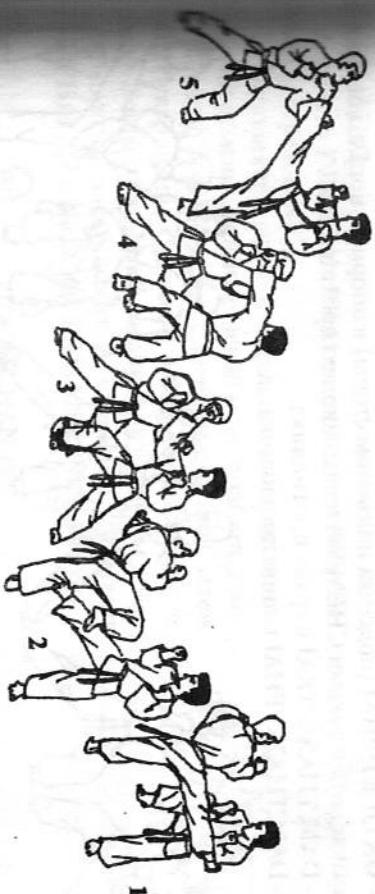
18. CHEN LUOC №18.

— Поднимая правую ногу, перейти в НАС TAN TRAI, руки перед грудью, нанести удар DAP THANG PHAI в коленный сустав передней или опорной ноги противника.

— BAT NGUOC (удар тыльной стороной кулака) в правый висок противника.

— DAM LAO TRAI в область правого уха противника одновременно с ударом правой ноги.

— DAP SAU PHAI в грудь.

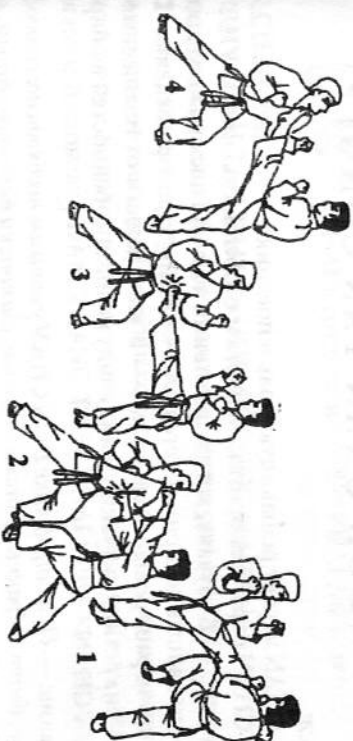


CHEN LUOC №19.

— Переход в стойку НАС TAN PHAI.

— DAM THANG TREN DUOI, правый кулак — в грудь, левый — в лицо.

— DA THANG PHAI в низ живота, DA THANG TRAI в грудь.



CHEN LUOC №20.

— DA THANG PHAI во внутреннюю часть правого бедра (в случае, когда противник наносит удар DA TAT PHAI).

— DAM THANG PHAI в лицо.

— DA MOCSAU TRAI в ребро с левой стороны противника.



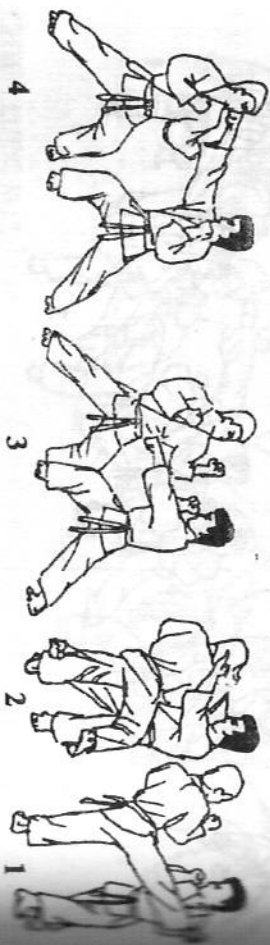
CHEN LUOC №21.

— Выполнить блок двумя руками с вертикальными предплечьями, одновременно сручивая корпус вместе с ногами, перейти в стойку TU VINH TAN (в случае, когда противник наносит удар DA TAT PHAI).

— **DA QUET PHAI** (подсечка подъемом стопы) в опорную ногу с одновременными ударами двумя руками **СЕМ** №8 в висок и шею противника.

— **DAM THANH TRAI** в грудь противника.

— **DAM THANH PHAI** в лицо противника.



13. ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ ДВУМЯ НОГАМИ (DON CHAN TAN CONG)

Боевой смысл:

— **DON CHAN** играет решающую роль в поединке.

— **DON CHAN** отражает оригинальность и особенность школы **VIET VO DAO**.

Применение: — В случаях, когда противник получил несколько ударов и находится в неожиданной ситуации, **DON CHAN** (при применении **DON CHAN** неожиданность играет решающую роль). — В зависимости от положения, своего противника, конкретной ситуации и индивидуальных особенностей выбирается наиболее подходящий **DON CHAN**.

Примечание: — При отработке **DON CHAN** ученикам необходимо: соблюдать ритмичность, быть собранными, внимательными, физически подготовленными, владеть техникой акробатики, избегать всевозможных травм.

Тренироваться нужно по стадиям, переходя от простого к сложному.

КУТНУТ DON CHAN (способ выполнения DON CHAN):

Правила тренировки: техника отработывается с партнером (ассистентом). Ассистент следует применять следующие меры самозащиты для предотвращения травм рук и запястий при падении в процессе выполнения:

— прижимать подбородок к груди, руки скрещены перед грудью.

— А — ассистент, В — выполняет **DON CHAN**.

DON CHAN №1.

А: стоит в **DINH TAN TRAI**, левая ступня развернута наружу. Такая стойка позволяет избежать травм колен.

В: опираясь на ребра ладоней, одновременно выпрыгнуть, зацеп подъемом правой стопы изнутри за левую лодыжку А и **DAM THANH PHAI** в его коленный сустав.



DON CHAN №2.

А: стоит в **DINH TAN PHAI** и применяет собственные меры самозащиты.

В: выполняет прыжок, отталкиваясь правой ногой, одновременно голенью левой ноги подбивает коленный изгиб правой ноги А с внешней стороны, затем наносит удар правым коленом в бедро той же ноги А. После удара левой стопой свою правую ногу, резким поворотом корпуса влево валит А на землю. Добивает **СЕМ PHAI** №2 в лицо или **DAM MOS PHAI** в грудь.



DON CHAN №3.

А: стоит в **LAP TAN**.

В: выполняет прыжок, отталкиваясь правой ногой. Одновременно левой ногой подбивает ноги А сзади под колени, правым коленом наносит удар в живот А. Поворачивая корпус влево, валит А на землю. Добивает **DAM MOS PHAI** в грудь или **СЕМ PHAI** №2 в лицо.



DON CHAN №4.

А: стоит в **DINH TAN TRAI** или **КИЕМ DUONG MA TAN**.

В: падением на левый бок, опираясь на ладони рук, **DA QUET** двумя ногами слева в его переднюю ногу. А поднимает ногу.

По завершению этого удара ноги находятся в скрестном положении между ногами А, с поворотом корпуса вправо, резко разводя ноги, подбить в стороны ноги А. При этом ноги А стопами, **DAM THANH TRAI**, **PHAI** в низ живота или грудь А.



14. СИСТЕМА СРЫВА-ЗАХВАТА (НЕ THONG KHOA GO)

14.1. NAM-BAT-GO (нам-бат-го) — Освобождение от захватов кистями рук.

14.2. KHOA (кхоа) — Освобождение от захватов типа «замок».

14.3. SIET (шьет) — Освобождение от ущемления головы с использованием локтевого изгиба.

14.4. BOR (бор) — Освобождение от удушения.

14.5. OM (ом) — Освобождение от обхватов.

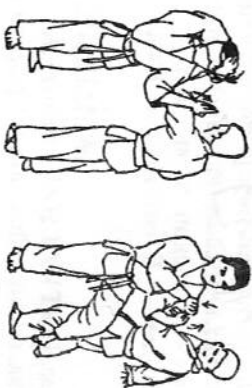
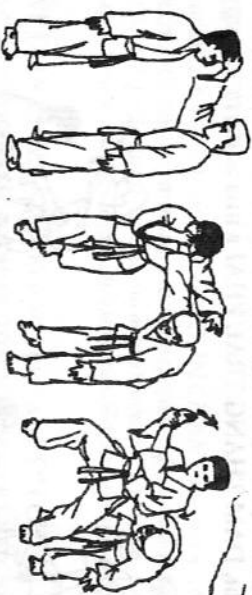
14.6. HO AN, TRIET VA MOS CHAN (со ан, чьт ва мок тын) — Броски и подсеки.

14.1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ КИСТЯМИ РУК (NAM-BAT-GO)

1. NAM TOS TRUOC (нам-ток-чьюк) (захват за волосы спереди).

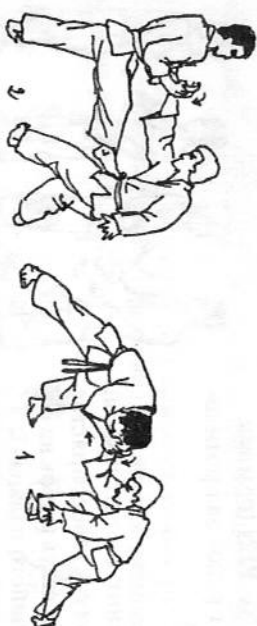
№1: Захват правой рукой: — Правой рукой захватить руку противника за кисть и прижать к голове. Большим пальцем надавить на точку **НОР СОС** (хот кон, в ХЭ-ГУ, GI-4). С поворотом корпуса и шатом левой ноги выправо выполнить наведение руки на правый плечевой сустав с последующим надавливанием ее вниз, в полня боевую фиксацию руки противника.

НОР СОС



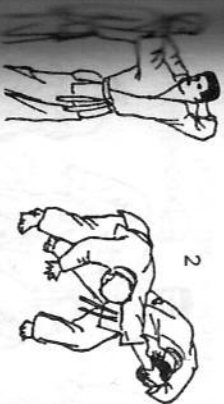
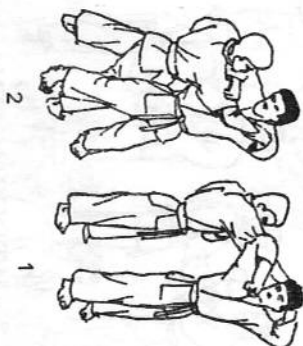
№2: Захват левой рукой: — Правой рукой (ладонь направлена вверх) произвести захват за запястье и прижать ее к локтевому суставу. — Нанести удар ребром левой ладони со сгибанием большого пальца в локтевой изгиб левой руки противника; одновременно вывернуть локтевой сустав вверх и выполнить **TRJET GOT TRA!** в ногу противника.

№3: Захват любой рукой: — Обими руками произвести захват руки противника. Правая нога отставляется назад, образуя стойку **DINH TAN**. Туловище слегка наклонено вперед. Нанести **DA THANH PHAI** в грудь или в живот.



1. NAM TOS SAU (нам-ток-шау) (захват за волосы сзади).

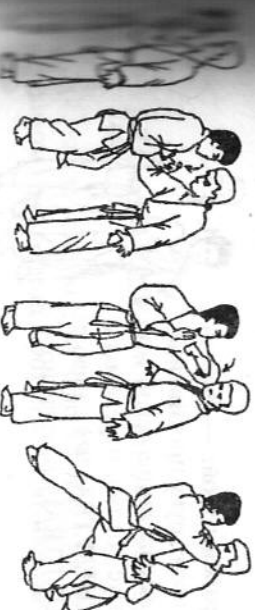
№1: Захват правой рукой: —левой рукой захватить за запястье и прижать к голове. — Удар **СНО РНА!** №2 в локтевой сустав противника. — Развернувшись правым боком к противнику, произвести удар **СНО РНА!** №1 в грудь противника, одновременно с **TRJET GOT PHAI** под правую ногу.



№2: Захват левой рукой: —левой рукой выполнить захват руки противника. Развернувшись правым боком к противнику, нанести удар **СНО РНА!** №3 в горло. — **СНО РНА!** №1 в локтевой сустав противника. Одновременно с **TRJET GOT PHAI** в левую ногу.

1. NAM NGU SAO (нам-нгук-ао) (захват за одежду).

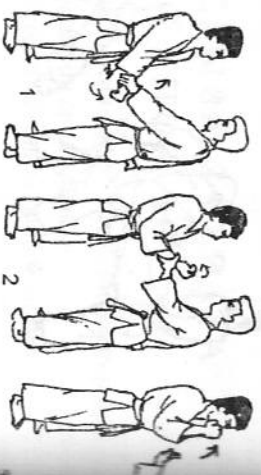
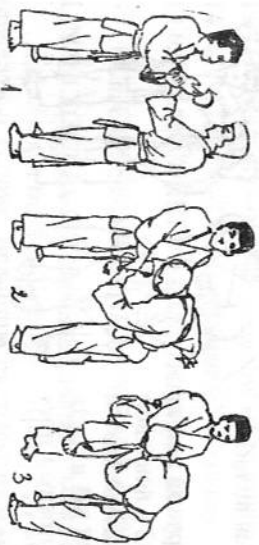
№1: Захват правой рукой ладонью вверх: — Правой рукой захватить за запястье и прижать к локтевому суставу. — Нанести удар ребром левой ладони со сгибанием большого пальца в локтевой изгиб левой руки противника; одновременно вывернуть локтевой сустав вверх и выполнить **TRJET GOT TRA!** в ногу противника.



№2: Захват левой рукой ладонью вверх: — Ребрами ладоней обеих рук, сбив в себя, резко предплечья по дуге к себе. — Срывком к себе **СНО РНА!** №1 и **СНО РНА!** №1 в подбородок противника.

4. NAM TAY CUNG BEN (нам тан кунг бэн) (Захват рукой за противоположную руку)

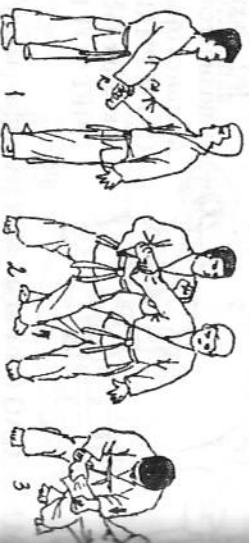
№1: Противник держит правой рукой: — Повернуть левое запястье вверх, затем выполнить рывок на себя в сторону большого пальца.



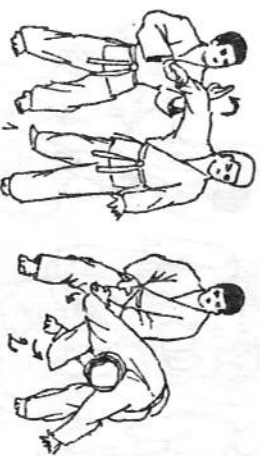
№2: Противник держит левой рукой: — Повернуть правое запястье вверх, затем левой рукой захватить противника снизу (четыре пальца в донь противника, а большой палец в тыльной стороне ладони). Выдер правое запястье, захватить аналогичную руку противника. Удар GOI PHAI по подбородку противника.

5. NAM TAY KHAS BEN (нам тан кхас бэн) (Захват за одноименную руку)

№1: Повернуть правую руку и захватить запястье противника, выворачивая его до тех пор, пока локоть противника не будет находиться на уровне его плеча. Удар СНО ТРАИ №7 в локтевой сустав противника. —левой ногой заступить за правую ногу противника. — Поворачиваться корпусом вместе с правой ногой и противника по кругу (левая нога в месте).



№2: — Повернуть правую ногу и захватить запястье противника, выворачивая до тех пор, пока локоть не будет находиться на уровне плеча. — Удар СЕМ ТРАИ №2 в локтевой сустав противника. — Произвести задом за противника, одновременно выполнить ДА ГОТ ТРАИ под правую ногу противника.

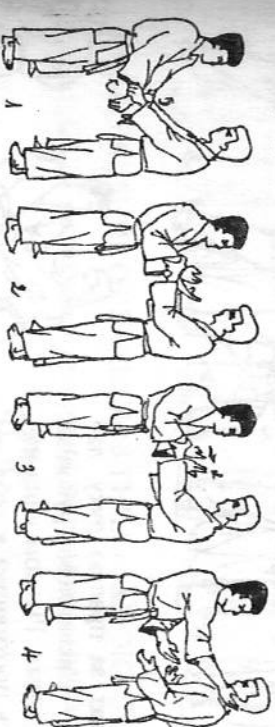


№3: Захват за запястье правой рукой: — Вывернуть против часовой стрелки вверх руку противника, одновременно производятся запястывание левой ногой выправо. Поворачивая корпус выправо, переломать руку противника о плечо. — СЕМ ТРАИ №3 в шею с одновременным ударом DA QUET TAI в правую ногу противника.

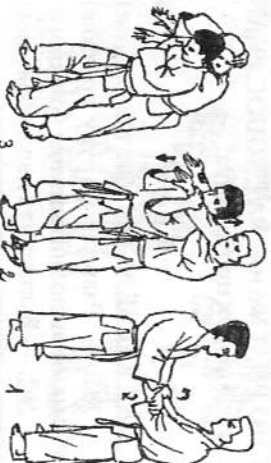


6. NAM TAT NAM HAI TAY TUOC (нам тай нам хай тай чюк) (Захват за обе руки спереди)

№1: — Вывернуть обе руки вовнутрь с одновременным рывком кулаков на себя, произвести удар СЕМ ТРАИ №2 в основание ладони противника, затем СЕМ PHAI №1 в левую ключицу противника.

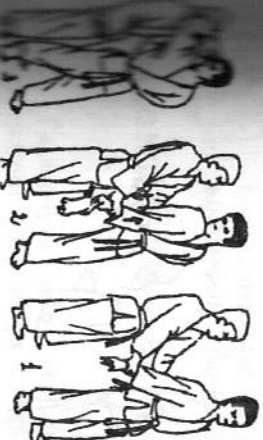


№2: — Захват запястий рук противника. — Правой ногой влево, разворачивая корпус, стрелить руки противника и, ломая их, выполнить бросок.

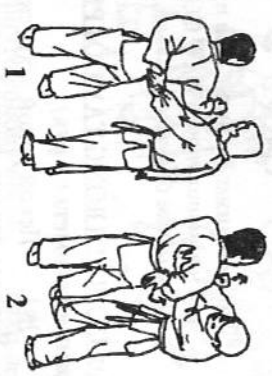


7. HAI TAY NAM HAI TAY SAU (хай тай нам хай тай шау) (Захват за обе руки сзади)

№1: — Наклон корпуса влево, отвести левую руку противника вниз. — Наклон выправ (аналогично) и срыв захвата правым коленом одновременно с СНО PHAI №2.

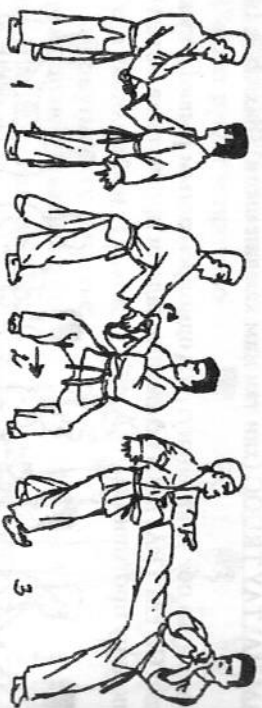


№2: — Захват запястий противника. Правая рука описала круг по часовой стрелке, заламывает руку противника вместе с рывком влево.

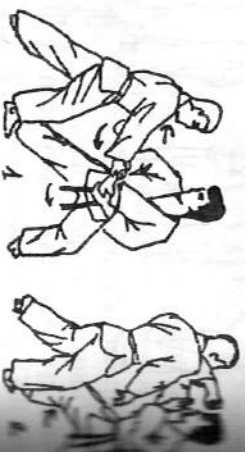


8. NAM TAY NAM MOT TAY (нам тай нам мот тай) (Захват за руку двумя руками)

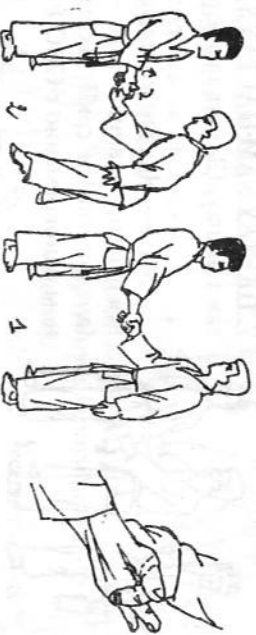
№1: Захват за правую руку ладонью вниз: — Захват левой рукой за свой правый локоть. Рывком вверх-назад протянуть противника к себе. — DAP THANH PHAI №1.



№2: Захват за правую руку, ладонью вверх: — Захват левой рукой за свой правый кулак. Рывком вниз-назад протянуть противника к себе. — **СНО РНАИ №6** или **ВАТ НГУОС РНАИ** в подбородок противника.



9. **ВАТ ТАУ ВЕНГОН** (бат таи бе нгон) (Освобождение от болевого рукопашного боя).
№1: — Развернуть руку противника ладонью вниз. Большим и указательными пальцами выполнить излом большого пальца противника и повернуть его внутрь.
№2: — Выполнить излом большого пальца противника (большой и указательный пальцы образуют кольцо). — Рывком к себе протянуть противника с однопрямным шагом правой ноги в **ХА ТАН**.

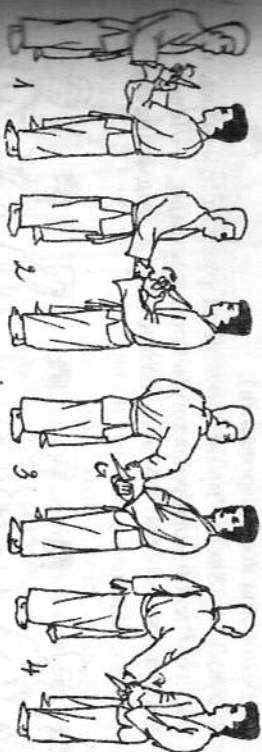


Примечание: В случае, если противник захватил не только 4 пальца, большим пальцем надавить точку **НОР СОС** с целью расслабить руку противника и потом выполнить излом большого пальца.

10. **СО ВАТ ТРОНГ ТАУДОИ РНУОНГ** (то бат чонг таи дои фыонг). (Способ освобождения предмета из рук).

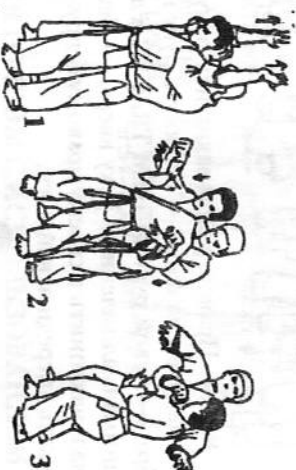
№1: — Левой рукой захватить запястье противника и повернуть ладонью вверх — ударом ладони правой руки заломить кисть в сторону противника. — Пальцами правой руки отобрать предмет.

№2: В случае, если предмет невозможно отобрать первым способом, необходимо — После заломы кисти противника повернуть его запястье по часовой стрелке, продолжая давить на кисть до расслабления руки. — Пальцами левой руки отобрать предмет.



11. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ТИПА «ЗАМОК» (КНОА) **ВОНГ САУ ГАУ**. (Захват сзади под руки с ущемлением головы — «Двойной замок»).

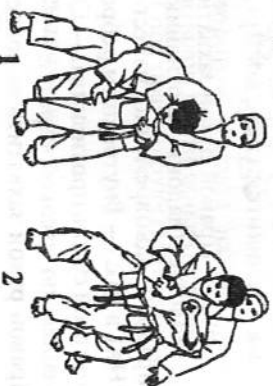
№1: — Захватить обеими руками противника и разорвать захват правой ногой заступив за левую противника. — Ударом **СНО РНАИ** в подбородок противника через правую ногу.



№2: — Захватить обеими руками мизинцы противника и разорвать захват. — Правой ногой заступить за левую ногу противника. Если противник заступит за ногу, то необходимо захватить затылок противника обеими руками и выполнить бросок через себя.

12. **СО НГАНГ**. (Захват предплечья за шею сбоку).

№1: — Развернуть голову влево. — Удар ребром ладони снизу вверх в пах. — Обеими руками захватить мизинцы и разорвать захват. — Правой ногой заступить за противника одновременно с **СНО ТРАИ №6** в ребра с правой стороны противника.

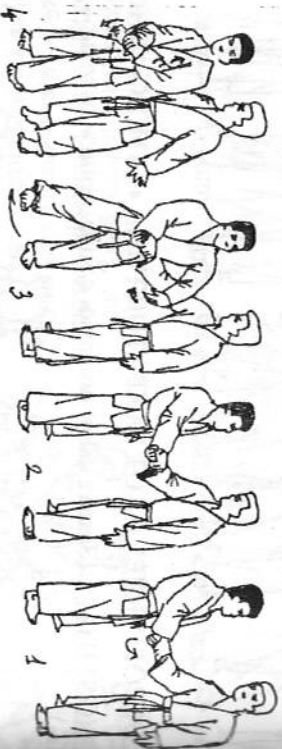


№2: — Развернуть голову влево. — Удар левым ребром ладони снизу-вверх (или **ХИА РНАИ**) в пах. — **СНЕМ ТРАИ №3** в шею противника. — Захват за шею с одновременным захватом правой ноги и выполнением броска.



3. КНОАТАУДАТ (Способы конвоирования).

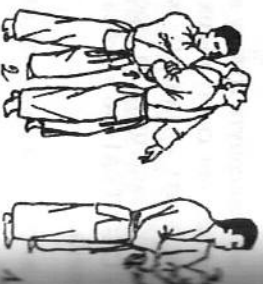
№1: (Правой рукой): — Захват правой рукой за руку противника, поворачивая ладонью вверх. С широким шагом левой ноги развернуть корпус вправо. — Левой рукой держать руку противника так, чтобы его рука находилась в подмышечной впадине, положить свое правое предплечье.



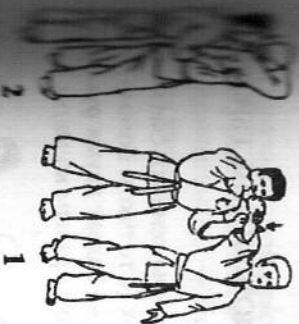
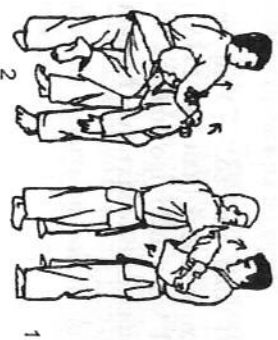
№2: — Правой рукой захватить руку противника за запястье так, чтобы ладонь была направлена вниз. — Потянуть руку на себя с одновременным СЧЕМ ТРАИ ребра. — Левой рукой СЧЕМ ТРАИ №2 в локтевой сустав, выполнить залом на себя, поднимая заломленную руку вверх. — Левой рукой надавить на левое плечо противника и наклонить к своему правому бедру. — При сопровождении правую ногу держать вперед и левой ноги.



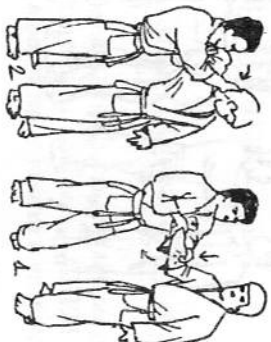
№3: — Правой рукой захватить руку противника за запястье (ладонь противника вверх), потянуть вправо и одновременно нанести удар ДА ТНАНГ РНАИ в пах. — Внутренним ребром ладони ударить в локтевой сустав противника. — Обхватить плечо движением по часовой стрелке. — Провести залом. — Правой рукой захватить за волосы противника и тянуть назад или надавить на левое плечо.



№4: — Правой рукой захватить руку противника так, чтобы его ладонь была направлена вниз. — СЧЕМ ТРАИ №3 в ребра, затем СЧЕМ ТРАИ №3 в локтевой сустав противника. — Залом руки. Левая рука вытаскивает шею противника снизу и накладывает правое предплечье.



№5: — Правой рукой захватить руку противника так, чтобы его ладонь была направлена вверх. — Удар СЧЕМ ТРАИ №2 в локтевой сустав. Руку противника вывести вверх. — Левой рукой перехватить кисть противника, освободив при этом свою правую руку. Большим пальцем правой руки надавить боковую точку UEN DICH (кит. ГЭ-ГУАНЬ, V-46) (точка находитесь под лопаткой).



Правой рукой захватить руку противника так, чтобы его ладонь была направлена вверх. — Левой рукой надавить точку UEN DICH (кит. ШАО-ХАЙ, С-3) и выполнить залом на себя, поднимая заломленную руку вверх. — Левой рукой захватить руку противника так, чтобы рука находилась под левой подмышкой. — Правой рукой надавить на плечо противника.

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОКТЕВОГО СГИБА (SIET)

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОКТЕВОГО СГИБА (SIET). (Ущемление головы с удушением спереди).



— Повернуть голову влево. — Удар СЧЕМ ТРАИ №7 в пах противника. — Правой рукой захватить большой палец правой руки противника и вернуть руку с поворотом корпуса на 180°. — СЧЕМ ТРАИ №2 в запястье противника с одновременным ТРИЕТ ТРАИ под правую руку противника.



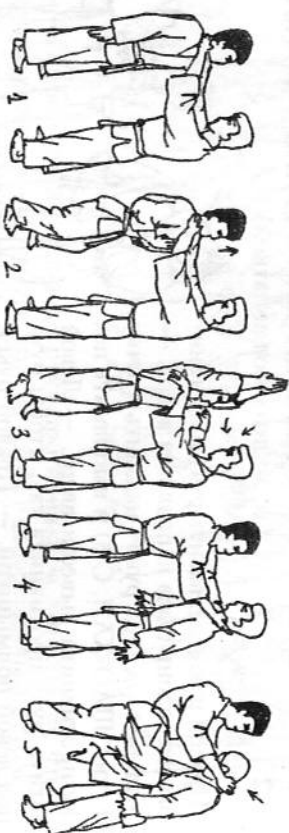
ПОВОРОТ ГОЛОВЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОКТЕВОГО СГИБА (SIET). (Ущемление головы с удушением сзади).

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОКТЕВОГО СГИБА (SIET). (Ущемление головы с удушением сзади). — Захватить правой рукой (руками) за запясток и выполнить бросок вперед.

14.4. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КИСТЕЙ РУК (ВОР)

1. ВОР СО ТРУОС. (Удушение стереди).

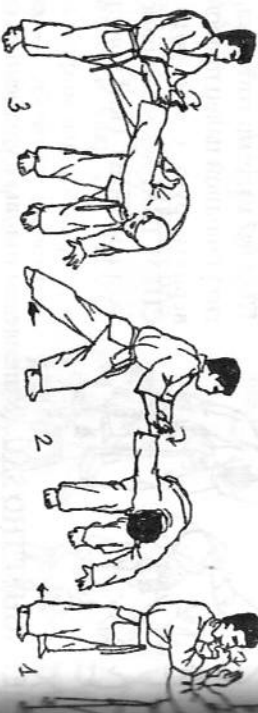
№1: (большие пальцы в горло противника): — Из положения со счета согнуть коленами, ладони рук вместе, сбивать удушение вверх (с толчком ногами). — СЧИМ №2 двумя руками в шею противника одновременно. — Захват двумя руками за шею противника с одновременным рывком на себя и ударом правым коленом.



№2: (левая рука — на затылок, большой и указательный пальцы — за кадык): — Правую прямою руку наложить на захват противника с одновременным разворотом корпуса влево и шагом правой ноги вперед. — СНО РНАИ №2 в подбородок.



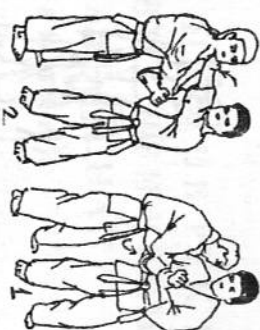
№3: (левая рука — на затылке, большой палец правой руки давит на горло): — Удар СНО РНАИ №7 в локтевой изгиб. — Двумя руками захватить правую кисть противника и вернуть ее по часовой стрелке. — Удар ДАР ТНАНГ ТРАИ в подмышку.



2. ВОР СО САУ. (Удушение сзади обеими руками).

№1: — Правой ногой шагнуть назад-влево и противника. — Правой прямой рукой выполнить круг против часовой стрелки с одновременным разворотом корпуса влево. — Удар СЧЕМ РНАИ №3 одновременно ДА QUET РНАИ подъемом стопы под левую ногу противника.

№2: — Правой прямой рукой выполнить круг по часовой стрелке так, чтобы руки противника оказались заголенными. —левой рукой СЧЕМ РНАИ в шею противника.



14.5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОБХВАТОВ (ОМ)

1. ОМ ТРУОС СО ТАУ. (Обхват с руками стереди).

— С шагом назад присесть, разжимая ладони руками обхват противника. — СЧЕМ РНАИ двумя руками в ребра противника и удар коленом в грудь.



2. ОМ ТРУОС КНОНГ ТАУ. (Обхват без рук стереди).

—левой рукой захватить волосы на затылке противника и потянуть; одновременно нанести удар основанием правой ладони вместе с ТРИЕТ РНАИ в правую ногу противника.



3. ОМ САУ СО ТАУ. (Обхват с руками сзади).

— Правой ногой наступить на правую стопу противника. — Удар ребром правой ладони назад в пах противника.



4. ОМ САУ КНОНГ ТАУ. (Обхват без рук сзади).

— Аналогично слева. — СНО ТРАИ №2 в подбородок. — СНО РНАИ №2 в подбородок. — Одновременно ДА QUET РНАИ в правую ногу противника.

5. ОМ НГАНГ. (Обхват сбоку справа).

—левой рукой захватить правую руку противника, правой рукой удар локтем в пах или пах. — Правой рукой обхватить корпус противника и выполнить бросок через бедро.



14.6. БРОСКИ И ПОДСЕЧКИ (ХО АН, ТРИЕТ ВА МОС ШАН) (со ан, чьет во мок тян)

1. ХО АН ДАП БУНГ. (Броски с упором ноги в живот).



№1: — Захват двумя руками за ворот противника. — Правой ногой упор в нижнюю часть живота противника. — Садясь на землю, потянуть руками противника на себя и правой ногой выполнить толчок.

№2: — Захват двумя руками за ворот противника. — Правой ногой упор в нижнюю часть живота, а левым подъемом стопы произвести зацеп под правое колено противника. — Сидя на земле, толчок правой ногой. Выполнить бросок влево.



№3: — Захват двумя руками за ворот противника. — Садясь на землю, потянуть противника на себя. — Обеими ногами упереться в нижнюю часть живота противника и выполнить толчок.

2. ТРИЕТ ВА МОС ШАН. (Броски с подсечками).



№1: — Захват правой рукой за ворот с левой стороны противника, а левой — за рукав снизу. — Потянуть на себя. — Резкий толчок в обратную сторону с защипом правой ноги противника своей правой ногой снаружи.

№2. — Аналогично, только зацеп выполняется левой ногой (пяткой снаружи под правую ногу).



15. СИСТЕМА КОНТРАТАКИ ПРОТИВ РУК И НОГ В ПОЕДИНКЕ — 72 БОЕВЫХ ДВИЖЕНИЯ (HE THONG PHAN DON TAY — CHAN) (хэ таонг фан дон тай тьян)

Принцип: защита — 1 движение, контратака — 2 удара.

PHAN DON (контратака) — все эти техники выполняются одинаково на левую и на правую сторону.

Способ выполнения упражнения: упражнение выполняется в паре, в стойке **KIEM DUONG MA** на расстоянии вытянутой руки от партнера (для контратаки против рук).

Контратаки против ног выполняются стоя в **DINH TAN TRAI** (руки перед грудью в боевом положении).

15.1. КОНТРАТАКА ПРОТИВ 10 ВИДОВ УДАРОВ КУЛАКОМ (PHAN THE 10 LOI DAM)

1. а) DAM THANG PHAI — Уход с линии атаки влево под углом 45° в **TAM GIAC TAN** с **GAT PHAI** №1.

— **CHEM TRAI** №3 в шею или лицо противника.

— **DAM THAP PHAI** в ребра с правой стороны противника.

б) DAM THANG TRAI — повторение контратаки в другую сторону.

Рисунок контратак от **DAM THANG PHAI** и **DAM THANG TRAI** смотреть в главе «Системы основных техник».

2. а) DAM MOC PHAI — **GAT PHAI** №2.

— **DAM THAP TRAI** в ребра с правой стороны противника.

— **DAM THANG PHAI** в лицо противника.

б) DAM MOC TRAI — повторение контратаки в другую сторону.

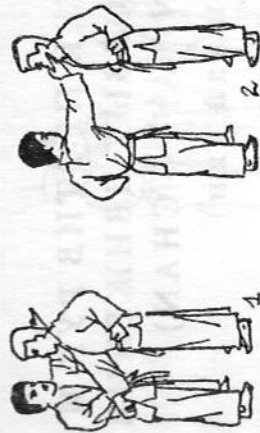


3. а) DAM BUA PHAI

Выполнить накладывающее движение на правую руку противника (со скруткой), опуская руку противника.

— **DAM BUA PHAI** в лицо противника. — **DAM BUA TRAI**.

б) DAM BUA TRAI — повторение упражнения в другую сторону.



4.а) DAM THAP PHAI — GAT PHAI №1.

- CHEM TRAI №2 в шею противника
- CHEM PHAI №2 в шею противника

б) DAM THAP TRAI — повторение упражнения в другую сторону.

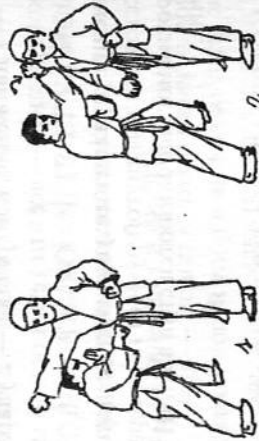
4.а) DAM LAO PHAI.

- С уходом влево под углом 45° выполнить нырок под бьющую руку противника с ударом DAM THAP PHAI в его правый бок.

- Выныривая, нанести DAM BAT NGUOC PHAI в правый висок противника.

— DA TAT PHAI в ребра (или голову) противника.

б) DAM LAO TRAI — повторение упражнения в другую сторону.



4.а) DAM MUC PHAI.

- CHO TRAI №7 в предплечье правой руки, опуская ее вниз.

- DAM MUC PHAI в подбородок противника.

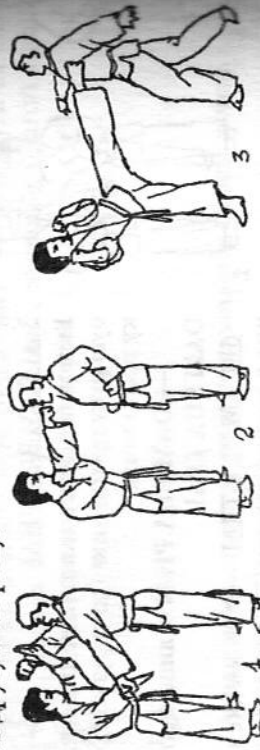
- DAM MUC TRAI в подбородок противника.

б) DAM MUC TRAI — повторение удара в другую сторону.



4.а) DAM MOC TREN DUOI (правая рука — в левый висок, а левая — в левый бок) — GAT №5 в предплечья противника, DAM THANG TRAI в лицо, DAM THANG TRAI в грудь противника.

б) DAM MOC TREN DUOI (левая рука — в висок, правая — в живот). Повторение упражнения в другую сторону.



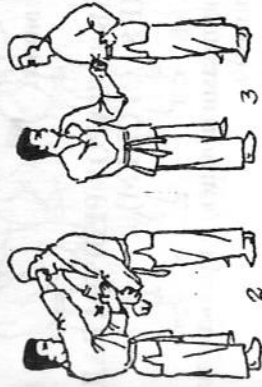
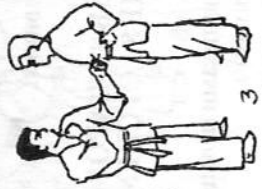
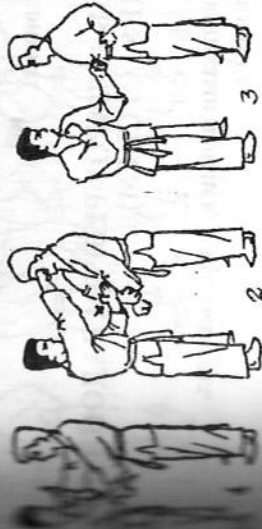
4.а) DAM THANG TREN DUOI (правая рука — в лицо, а левая — в грудь).

- GAT №6, продолжая движение, левой рукой прижимаем обе руки вниз к туловищу противника.

- DAM MOC PHAI в левый висок противника.

- DAM MUC TRAI в бок или подбородок противника.

б) DAM THANG TREN DUOI (левая рука — в лицо, а правая — в грудь). Повторение упражнения в другую сторону.

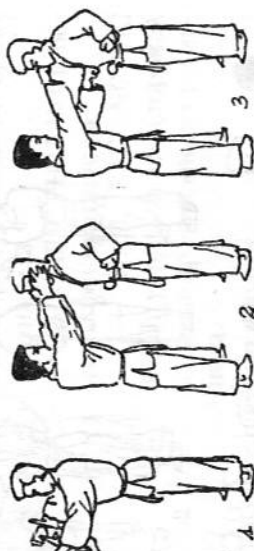
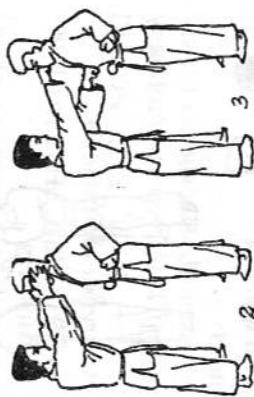
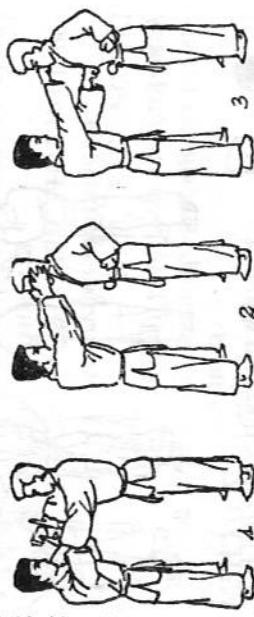


4.а) DAM MOC HAI TAY (двумя руками одновременно в висок противника).

— GAT №7 на верхнем уровне.

- Одновременно нанести 2 удара основаниями обеих ладоней в виски противника.

— DAM THANG TREN DUOI (см. форму 86).

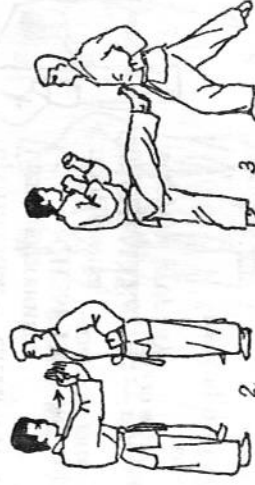
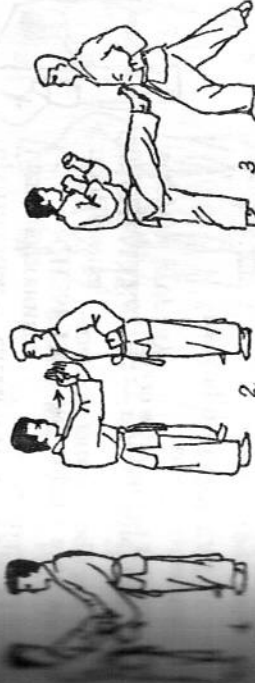


4.а) DAM MOC HAI TAY (двумя руками одновременно на нижнем уровне).

— GAT №7 вниз.

- Двумя руками CHEM №4 или CHUONG (тыонг — удар основаниями ладоней).

- DA THANG в низ живота.



4.а) DAM BUA (двумя руками в лицо противника).

- Скрестный GAT №8 на среднем уровне.

- DA THANG PHAI в живот.

- С подшагом нанести DAM BUA двумя руками в лицо противника.



4.а) DAM THUC (двумя руками в пах снизу вверх).

- Скрестный GAT №8 на нижнем уровне.



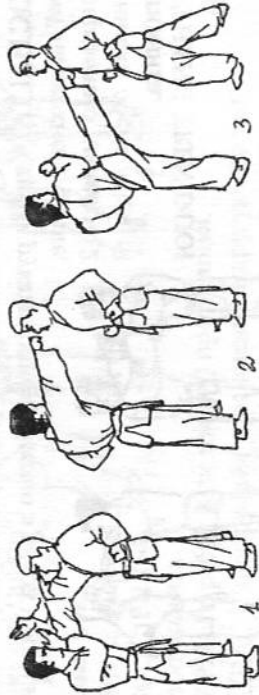
— Ребрами ладоней выполнить ущемление с последующим толчком в горло противника.
— DAP THANG PHAI в грудь противника.

15.2. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ 8 УДАРОВ РЕБРОМ ЛАДОНИ (PHAN THE 8 LOI CHEM)

1. а) CHEM PHAI №1:

— XIA (CHEM №7) левой рукой (кончиками пальцев) в правый глаз.
— DAM THANG PHAI в лицо противника.
— DAP THANG PHAI в грудь противника.

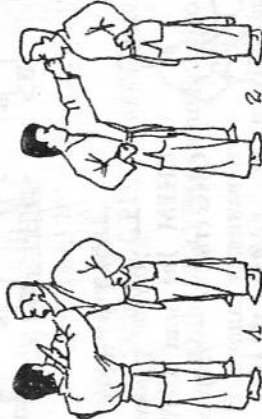
б) CHEM TRAI №1 — повторение упражнения в другую сторону.



2. а) CHEM PHAI №2:

— GAT TRAI №1 в предплечье правой руки противника. — CHEM PHAI №2 слева в область шеи противника.
— CHEM TRAI №2 справа в область шеи противника.

б) CHEM TRAI №2 — повторение упражнения в другую сторону.



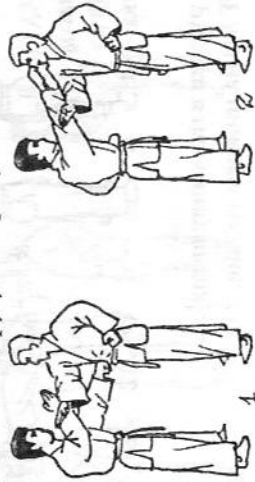
3. а) CHEM PHAI №3:

— GAT PHAI №1 в предплечье правой руки противника.
— DAM THAP TRAI в бедра.

— С короткого расстояния, скользя по предплечью снизу вверх, нанести удар вторыми фалангами пальцев (удар лапой пантеры) в лицо противника.

б) CHEM TRAI №3

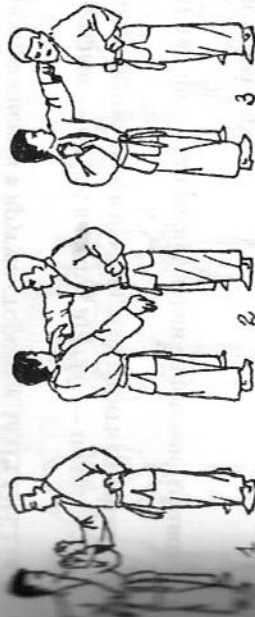
— повторение упражнения в другую сторону



4. а) CHEM PHAI №4:

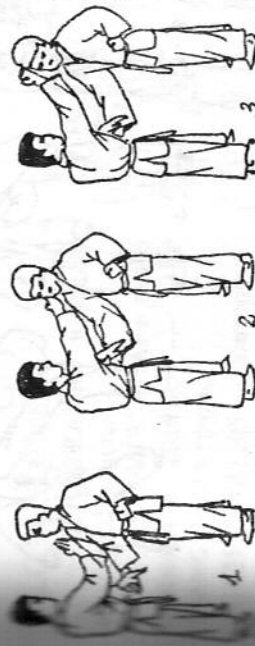
— GAT TRAI №4 в предплечье правой руки противника. — CHEM PHAI №6 в пах противника.
— DAM MOS TRAI в левый висок противника.

б) CHEM TRAI №4 — повторение упражнения в другую сторону.



1. а) CHEM PHAI №5:

— GAT TRAI №4 в предплечье одновременно с CHEM PHAI №4 в плечевой сустав противника.
— CHEM PHAI №3 в область шеи противника.
— DAM BAT NGUOC PHAI (удар тыльной стороной кулака в правый висок противника).



б) CHEM TRAI №3 — повторение упражнения на другую сторону.

4. а) CHEM PHAI №6:

— CHEM TRAI №6 в правое предплечье противника по часовой стрелке на 45°.

— CHEM PHAI №2 в область шеи противника слева.

— DA TAT PHAI по ребрам в лицо противника.

б) CHEM TRAI №6 — повторение упражнения на другую сторону.



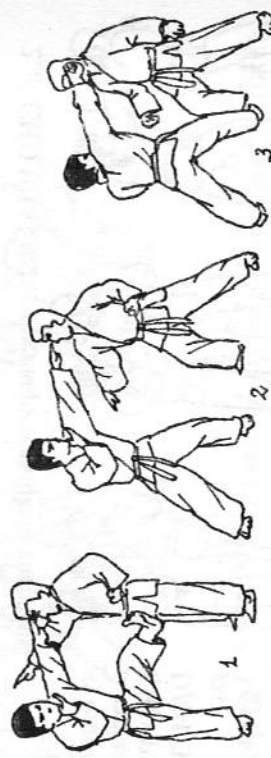
1. а) CHEM PHAI №7:

— Уклоняясь, одновременно нанести XIA TRAI в глаз и DA ANH TRAI в пах противника.

— С шагом в DINH TAN TRAI XIA TRAI в

— С шагом правой

— С шагом правой вперед нанести DAM LAO PHAI в левый висок противника.



6) **CHEM TRAI №7** — повторение упражнения в другую сторону.

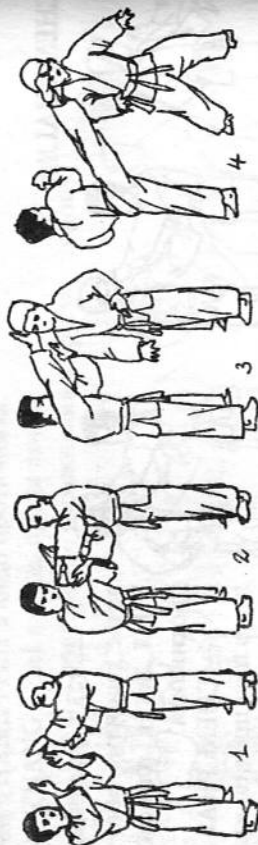
8. а) **HAITAY CHEM PHAI** двумя руками — одной в висок, другой — по шее.

— С уклоном назад влево одновременно двумя руками выполнить сопровождающий блок на руки противника.

— С шагом в **DINH TAN TRAI** двойной удар раскрытыми ладонями (правой — челюсть, левой — в плечо).

— **DA TAT PHAI** в голову или ребра справа.

6) **CHEM TRAI №8** — повторить упражнение в другую сторону.



15.3. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ 4 ВИДОВ УДАРОВ ЛОКТЕМ (PHAN THE 4 LOI CHO)

1. а) **CHO PHAI №1**:

— Уклоняясь назад влево выполнить сопровождающий блок в правое предплечье правой рукой противника, одновременно нанести удар **CHEM №2** в затылок.

— Развернув руку ладонью вниз, нанести **CHEM TRAI №3** в ухо или переносицу.

— **DA TAT PHAI** в лицо (или ребра), схватив двумя руками за шею, с рывком себе, нанести **CHO PHAI** в грудь противника.

6) **CHO TRAI №1** — повторение упражнения в другую сторону.



2. а) **CHO PHAI №2** (с предварительными ударами).

— **CHO PHAI №3** в подмышку одновременно с **CHO TRAI №1** в грудной отдел позвоночника.

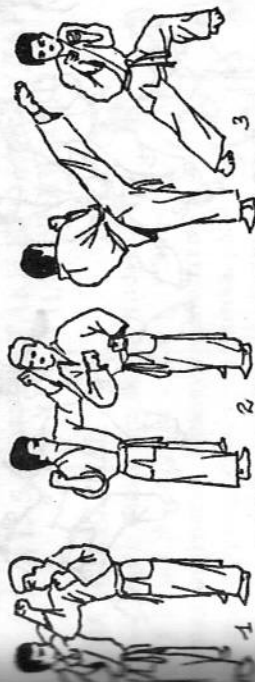
6) **CHO TRAI №2** — повторить упражнение в другую сторону.



а) **CHO PHAI №3**:

— **CHO TRAI №5** в правую руку противника **DAMM BAT NGUOC TRAI** (удар тыльной стороной левого кулака в лицо), **DA TAT PHAI** в лицо (или ребра).

6) **CHO TRAI №3** — повторить упражнение в другую сторону.

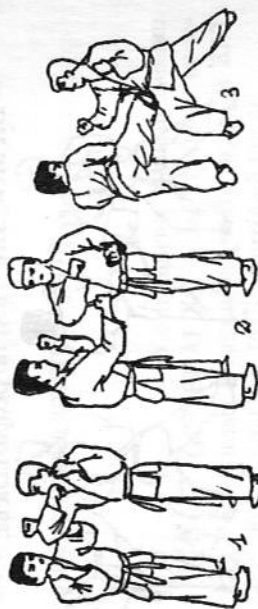


а) **CHO PHAI №5**:

— **CHO TRAI №7** в предплечье противника.

— **DAM MUC PHAI** в ребра противника справа. — **DAP THANG PHAI** в грудь.

6) **CHO TRAI №5** — повторение упражнения в другую сторону.



15.4. 4 СВЯЗКИ АТАКИ (4 THE TAN CONG)

Исходная позиция: **CHAO MA TAN PHAI** или **DINH TAN TRAI**, руки находятся в исходном положении перед грудью.

Примечание: выше указанная и.п. имеет подсказывающий характер. Рекомендуется выполнять упражнения с удобной для себя стороны.

1) **DONTAN CONG №1** (дон тан конг — связка атаки).

— **DAM THANG TRAI** в лицо противника.

— С приставным шагом **DAM MOS PHAI** в висок.

— **DAM MUC TRAI** в ребра противника.



2) **DONTAN CONG №2**:

— С шагом правой ноги в **DINH TAN PHAI** выполнить одновременно **GAT TRAI**

1) **DAM THANG PHAI** в лицо противника.

— **DA TAT TRAI** в правое ухо противника.





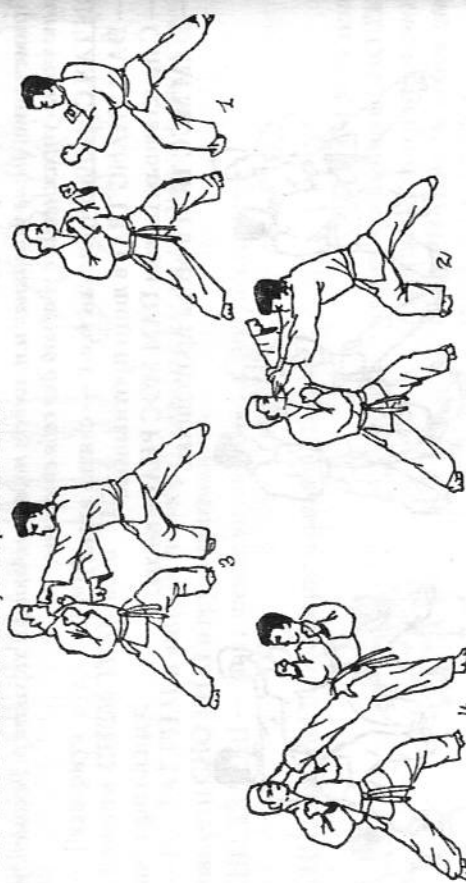
3. DON TAN CONG №3:

- Стоя на месте, выполнить GAT TRAI №2 (по кругу вниз, одновременно DAM THANG PHAI в лицо.
- DA TAT PHAI в область левого уха или в нижнюю челюсть противника.
- DA MOCSAU TRAI по ребрам слева.



4. DON TAN CONG №4:

- С приставным шагом нанести XIA (удар кончиками пальцев двух рук, в горло противника).
- DAM THANG двумя руками (TREN DUOI), левая — в лицо, правая — в грудь противника.
- DA TAT PHAI в левое ухо противника.



15.5. КОНТРАТАКИ ПРОТИВ 8 УДАРОВ НОГОЙ (PHAN THE 8 LOIDA)

а) DA THANG PHAI:

- Уход с линии атаки под углом 45°
- GAT PHAI №4, подхватывая ногу противника под голень, одновременно захватить левой рукой бедро противника, раскручиваясь изнутри наружу. Выполнить правой ногой к противнику и провалиться за его опорную ногу. Выполнить CHEM TRAI №3 в лицо или шею с толчком вперед удерживаемой ноги.



б) DA THANG TRAI — повторение упражнения в другую сторону.

а) DA CANH PHAI:

- Уход влево одновременно GOI PHAI №2 (удар правым коленом) в нижнюю часть бедра и BAT NGUOC PHAI в правый висок.
- DAM THANG PHAI в ребра справа одновременно с DAP PHAI в подколенную впадину опорной ноги.
- б) DA CANH TRAI — повторение упражнения в другую сторону.



а) DA TAT PHAI:

- CHO TRAI №8 в голень бьющей ноги противника одновременно DAM BUA PHAI в бедро; в то же время шаг правой ногой в DINH TAN PHAI.
- DAM MUC PHAI в подбородок.
- DAM BUA PHAI в лицо.

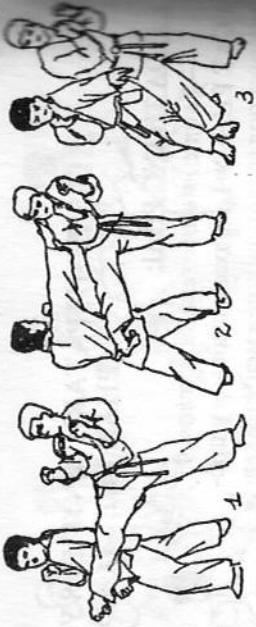
б) DA TAT TRAI — повторение упражнения в другую сторону.



а) DAP THANG PHAI:

- CHEM №6 во внутрь в ногу противника одновременно с уходом влево.
- С разворотом по часовой стрелке на 180° нанести CHEM PHAI №3 в шею противника.

— Развернувшись в обратную сторону, нанести удар ребром левой ладони назад от себя, снизу вверх в пах.
 б) **DAP THANG TRAI** — повторение упражнения, но в другую сторону.



а) **DA MOC TRUOC PHAI:**

— Приставной шаг левой ногой вперед влево одновременно с нанесением **GOT PHAI** №2 (удар коленом) в бедро бьющей ноги противника (руки в боевом положении).
 — **DAM THANG PHAI** в лицо противника. — **DAM MOC TRAI** в область правого уха противника.

б) **DA MOC TRUOC TRAI** — повторение упражнения в другую сторону.



а) **DA VO GOT:**

— Приставным шагом резю приблизиться к противнику одновременно с **GAT** №8 од голень противника, толкая вперед.
 — **DA THANG TRAI** в низ живота противника.
 — **DA THANG PHAI** в грудь.

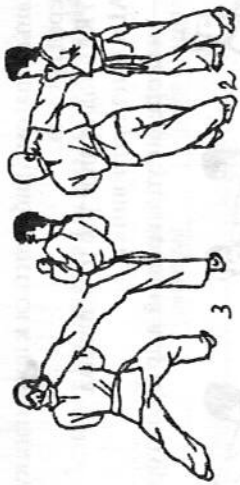
б) **DA VO GOT** — повторение упражнения в другую сторону.



а) **DAP SAU PHAI:**

— Уход корпусом влево одновременно с **DA THANG PHAI** в нижнюю часть бедра бьющей ноги противника.
 — **DAM THANG PHAI** в лицо противника.
 — **DA TAT TRAI** под левое ухо (или лицо) противника.

б) **DAP SAU TRAI** — повторение упражнения в другую сторону.

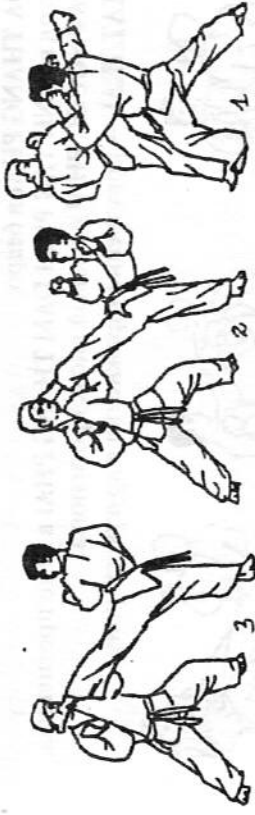


а) **DA MOC SAU PHAI:**

— Резким приставным шагом приблизиться к противнику и одновременно нанести обеими руками: **CHO TRAI** №4 — в поясницу, **CHO PHAI** №4 — в бедро бьющей ноги.

— **DA TAT PHAI** в левое ухо (или лицо) противника.
 — **DA TAT TRAI** в правое ухо.

б) **DA MOC SAU TRAI** — повторение упражнения в другую сторону.



15.6. КОНТРАТАКИ ВТОРОГО УРОВНЯ ПРОТИВ 4 ВИДОВ УДАРОВ НОГОЙ (PHAN THE 4 LOI DA — TRINH DO II)

1. а) **DA THANG PHAI:**

— Уход вправо с линии атаки в **DINH TAN PHAI** с одновременными ударами: **GAT TRAI** №4 в голень правой ноги, **DAM THUC PHAI** в нижнюю часть бедра бьющей ноги противника.

— **DAM THANG PHAI** в лицо противника.
 — **DAM THANG PHAI** в грудь противника.

б) **DA THANG TRAI** — повторение упражнения в другую сторону.



2. а) **DA CANH PHAI:**

- Резким приставным шагом приблизиться к противнику, нанести **GOI TRAI** №1 в бедро, держа руки перед грудью.
- **DAM THANG TRAI** под правое ухо противника.
- **DAM LAO PHAI** в лицо противника.

б) **DA CANH TRAI** — повторение упражнений в другую сторону.3. а) **DA TAT PHAI:**

- **DA THANG PHAI** в бедро.
- Стоя в **DINH TAN PHAI DAM THANG PHAI** в лицо противника.
- **BAT NGUOC PHAI** в правый висок противника.

б) **DA TAT TRAI** — повторение упражнения в другую сторону.4. а) **DAP THANG PHAI:**

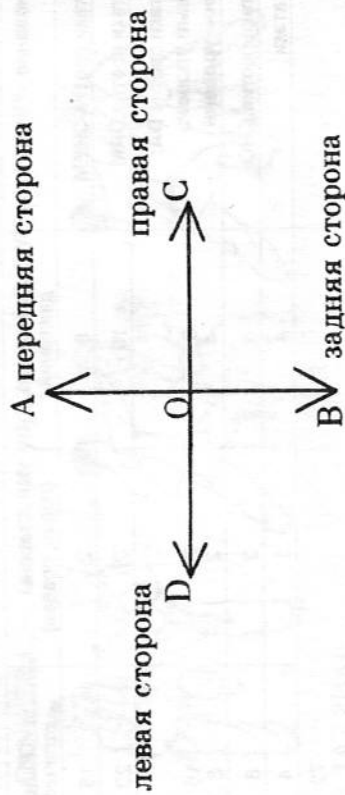
- Уход влево с линии атаки с одновременными ударами **CHO TRAI** №7 в правое бедро и **CHO PHAI** в голень.
- **CHEM TRAI** №3 в шею (или под правое ухо) противника. — **DA TAT PHAI** в лицо противника.

б) **DAP THANG TRAI** — повторение упражнения в другую сторону.

Подсчет количества боевых движений

№	Наименование	Количество движений	Стороны (левая, правая)	Общее количество
1	Контратаки против CHEM	8	2	16
2	Контратаки против DAM	10	2	20
3	Контратаки против DA: первый уровень	8	2	16
4	Контратаки против DA: второй уровень	4	2	8
5	Контратаки против CHO	4	2	8
6	Связки атаки	4	1	4
	Итого			72

16. BAI THAP TU QUYEN (Бай тхап ты квен)



1. Поднять обе руки с пояса по кругу вперед на уровне плеч до соприкосновения первого кулака с левой ладонью (руки параллельны полу).
2. Руки выпрямить вперед с соединенными тыльными сторонами ладоней. Притянуть руки к себе, одновременно предплечья идут по кругу внутрь (локоть является осью вращения), от груди вывести кулаки вперед и подвести к поясу.



3. Выполнить CHIEN LUOC №1.

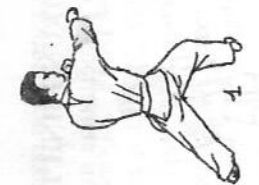


4. Поднять правую ногу в НАС TAN TRAI, одновременно выполнить GAT PHAI №4 и GAT TRAI №3, лицом в сторону «А».



Сторона D (направление OD).

5. По направлению «OD» выполнить CHIEN LUOC №3, завершив его движением, описанным в пункте 2.



4. Правой ногой отступив назад в DINH TAN TRAI, выполнить CHIEM №8.

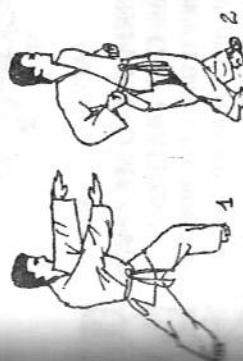
Сторона C (направление OC).

1. Выполнить CHIEN LUOC №5, затем подтянуть левую ногу к правой.



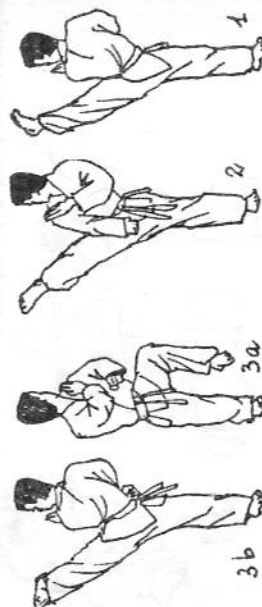
Направление (CO).

8. Выполнить первую половину CHIEN LUOC №7, перейти в TU BINH TAN в «О».



Сторона B (направление OB).

9. Выполнить вторую половину CHIEN LUOC №7.



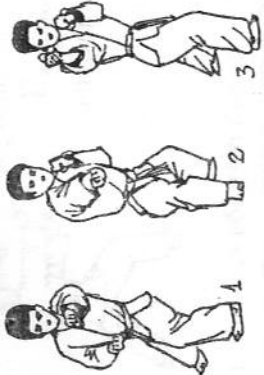
10. Выполнить CHIEN LUOC №9 (после каждого удара DA TAT вернуться в TU BINH TAN).

Сторона А (направление ОА).

11. После выполнения CHIEN LUOC №9 прыгнуть в TRUNG BINH TAN с правой ногой в «О» кулаками ударить сверху вниз под углом 45°, скрещивая перед носом (левая рука сверху).



12. Подтягивая левую ногу, перейти в LAP TAN, одновременно GAT PHAI №1 (ладонь сжата в кулак), левая рука подтягивается к поясу.



13. Выполнить CHIEN LUOC №2, подтягивая правую ногу в TU BINH TAN, одновременно выполнить движение, описанное в пункте 2, лицом и левым бедром в сторону «О».



Сторона D (направление OD).

14. Выполнить CHIEN LUOC №4 (DAP THANG TRAI — один раз в верхний уровень). Поставить правую ногу в XA TAN PHAI одновременно с GAT TRAI №3 и DAP THANG PHAI сверху вниз, лицом в сторону С (DO).

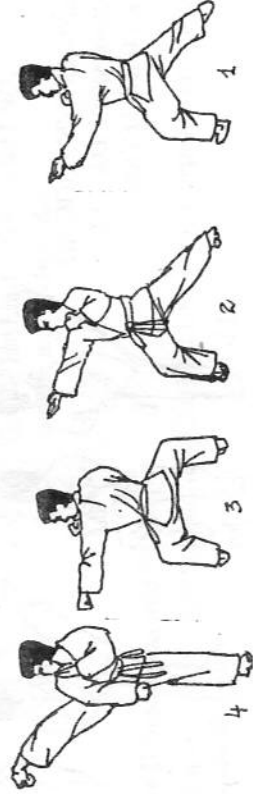


Сторона С (направление ОС).

15. Выполнить одновременно: перейти из XA TAN PHAI в CHAO MA TAN PHAI (подтягивая левую ногу к правой), при этом GAT TRAI №2 PHAI №7 (XIA). Левая рука, сжатая в кулак, подтянута к поясу.



16. Выполнить CHIEN LUOC №6 (при выполнении CHEM TRAI №2 перейти в DINH TAN TRAI).

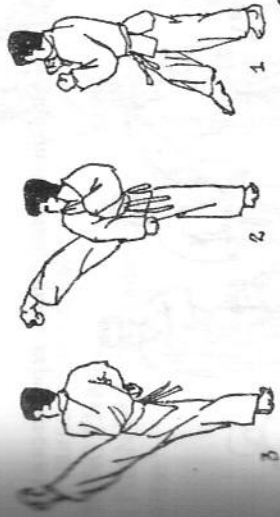


17. Поставив правую ногу перед левой, перейти в TU BINH TAN (скрутка).



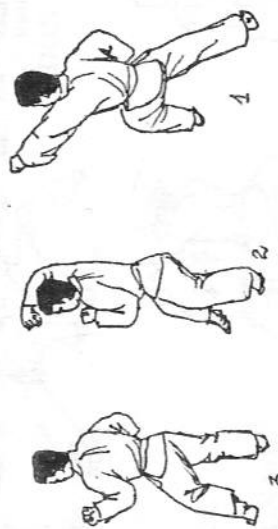
Одновременно GAT PHAI №4 и GAT TRAI №3. Перейти в TRUNG BINH TAN (разворачиваясь через левое плечо лицом в сторону «В», при этом сделать движение, описанное в пункте 2, подтягивая правую ногу к левой).

Сторона В (направление ОВ).



18. Выполнить CHIEN LUOC №8.

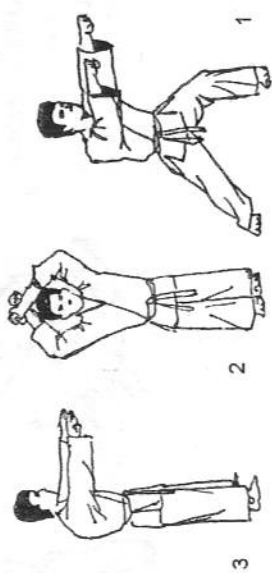
19. Выполнить CHIEN LUOC №10 (DAM THANG TRAI — один раз).



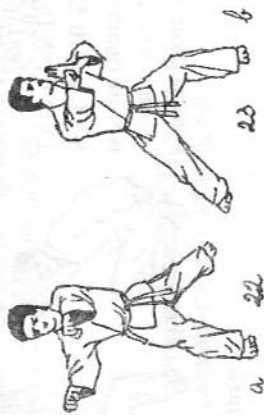
Сторона А (направление ОА).

20. Развернуться на 180° по часовой стрелке, лицом в сторону А, подтянуть правую ногу к левой, одновременно выполняя движение, описанное в пункте 2.

21. С шагом левой ноги под углом 45° вперед, перейти в TAM GIAC TAN, выполнить перестный замок рук за голову, двойной DAM THANG в верхний уровень. Подтянуть правую ногу к левой, выполнить движение, описанное в пункте 2.

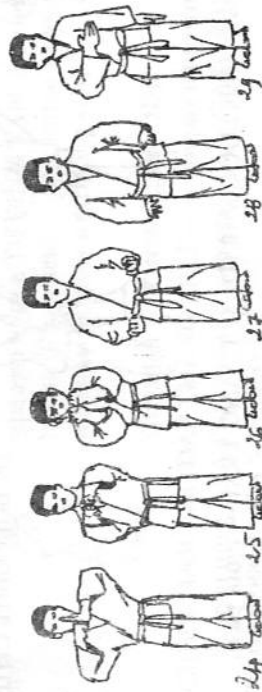


23. Перемещение, аналогичное пункту 21а, движение рук, описанное в пунктах 1 и 2.



NGHIEM LE

Примечание: перемещения в пунктах 21-23 выполнять так, чтобы вернуться в исходную точку, точку «О».



17. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ №1 (SONG LUYEN №1)

Требования: формальное парное упражнение №1 выполняется партнерами на одной линии, отклонения от прямой должны быть минимальными. Выполнение упражнения должно быть сильным, точным, быстрым. В начале и по окончании формально-парного упражнения необходимо выполнять приветствие «NGHIEM LE».

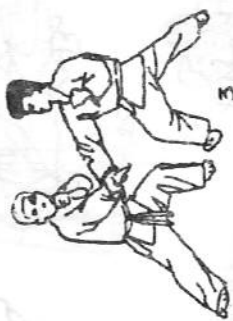
Партнеры выполняют приветствие NGHIEM LE.



1. А: наносит удар DAM THANG PHAI.
В: PHANDON №1 (контратака).



2. В: наносит DAM THAP PHAI.
А: выполняет PHAN DON №1.



4. А: наносит DAM MOC PHAI.
В: выполняет PHAN DON №1.



А: шагом левой ногой влево переходит в TRUNG BINH TAN.
В: выполняет захват спереди с защемлением головы. Падающая на ступню, бросает партнера через себя.

4. В: захват сзади под руки с защемлением затылка «Двойной Нельсон».

А: PHAN DON №1, придерживая руку партнера, перескочить через него, выполнив захват его шеи правой рукой. Выполняет излом правой руки в локтевом суставе о правое колено.



9



10



11

В: выполняет GAT TRAI №1 в правую руку партнера. Развернуться против часовой стрелки, стиская правую руку, выполнить удар правой ногой в подъязычку партнера.



12



13



14



15



16

5. В: DAM LAO PHAI.
А: PHAN DON №1.



17



18

6. А: выполняет OM NGANG (обхват сбоку).
В: срыв захвата.



19



20

7. В: OM TRUOC (обхват спереди без рук).
А: срыв захвата.



21



22

8. А: BOP CO TRUOC.

В: Двумя руками выполнить GAT №1, провести бросок с упором одной ноги в живот.



23



24



25

9. А: DAM MUC PHAI.
В: PHAN DON №2.



26



27

10. А: DA THANG PHAI.
В: PHAN DON №1.



28



29

11. В: DAM THANG TRAI.

А: PHAN DON №1. Двумя руками выполнить залом кисти, упираясь локтями в подъязычку и шею партнера (рис. 28).

В: выполнить захват за левую

ногу и ахиллесово сухожилие партнера, упираясь правым предплечьем в стопу, перевернуться по часовой стрелке с помощью подъема тела. Сделать залом левой стопы партнера, фиксируя ее коленом правой ноги.

А: повернуться на бок, провести DAP PHAI в грудь противника.



30



31



32



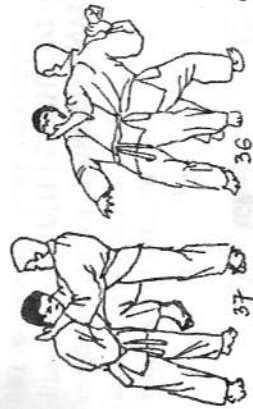
12. А: DAM TU DO (свободные удары).
В: PHAN DON №1.

31



32

13. В: DA CANH PHAI.
А: PHAN DON №1.



33



34

14. А: DAM MOC TRAI.
В: PHAN DON №1 (выполняется только двумя руками бросок через бедро).
А: кувырок назад.
В: двумя руками CHEM №2 в шею одновременно с GOI PHAI №1 в грудь.



35



36

15. В: DA TAT PHAI.
А: PHAN DON №1.



37



38

16. А: DAP THANG PHAI.
В: PHAN DON №1.



39

17. В: DA TAT PHAI.
А: DON CHAN №1.



40

8. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Требования: выполнять максимальное количество раз.

Махи прямыми ногами.

1. Мах прямой ногой вперед-вверх.

2. Мах по кругу изнутри-наружу.

3. Мах по кругу снаружи-во внутрь.

4. Мах в сторону носком вверх.

5. Мах назад по диагонали вверх.

Пить видов бега на месте (для разогрева мышц). Исходное положение: руки согнуты в локтях перед грудью; ступни вместе, на носках.

1. Смена ног вперед-назад по прямой.

2. Ноги вместе и в стороны.

3. Смена ног в TUBINH TAN (в скрученную позицию).

4. Захлест голени до касания пятками бедра.

5. Бег с высоким выносом колен.

3. Прыжки на носках, ноги вместе (рис.1).



4. Прыжки на носках каждой ноги по очереди (рис.2).

5. Растяжки. (Иллюстрации в разделе «Разминочные упражнения»).

5-1. Левая нога прямая вперед, правая согнута в колене за спиной, наклоны поочередно к обеим ногам, поменять ноги.

2. Продольный шпагат на обе ноги.

3. Поперечный шпагат.

6. Прыжки из положения приседа с высоким выносом колен (рис.3).



2



3

7. Отжимание сперва на ладонях, затем на кулаках.

Упражнения для мышц пресса, бедер и спины.

а) Для мышц пресса:

б) лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поперечный шпагат.

Поперечный шпагат.

Поперечный шпагат.

Поперечный шпагат.



4

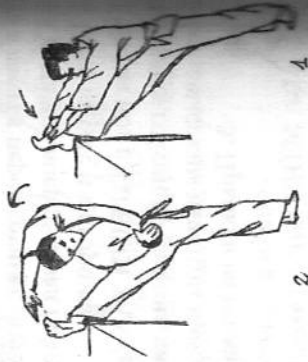


5

б) И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подъем ног по возможности до касания носками пола за головой.



в) И.п.: как «а», руки прямые. Подъем одновременно туловища и ног до касания их руками. Это упражнение следует выполнять по возможности быстро.



8-2. Левую ногу поставить на высокую опору и выполнить наклон туловища к левой ноге, затем по кругу к правой, после этого поменять ноги (наклоны корпуса с максимальной амплитудой).



8-3. Для мышц спины: а) И.п.: лежа на животе (ноги прямые вместе, руки вдоль головы), выполнить одновременный подъем рук и ног, пригибаясь в спине. Выполнить с максимальной скоростью.

б) выполнить упражнение «мостик», исходное положение: лежа на спине, ладони вдоль головы, пальцы направлены на себя, ноги согнуты в коленях, стопы чуть шире плеч. Выполнить отжимание в положении «мостик».



18.1. СИНИЙ ПОЯС I СТЕПЕНИ (LAM DAI I SAP)

9. Упражнение для укрепления пальцев, ребер ладоней и ударных поверхностей кистей.

9-1. Укрепление пальцев:

— сжимание пальцами теннисного мяча;

— сжимание ручного эспандера;

— отжимание на 10 пальцах;

— руки слегка согнуты в локтях, кулаки разжаты, одновременно с этим сделать

На поддержке дыхания максимально сжать кулаки, одновременно напрягая мышцы брюшного пояса.

9-2. Укрепление ребер ладоней: — набивка ребер: поочередные удары о твердую поверхность.

9-3. Укрепление ударных поверхностей кулака: — отжимание на кулаках; — перемещение на кулаках в упоре лежа; — набивка ударных поверхностей кулака (поочередные удары о твердую поверхность).

10. Упражнение с гантелями весом от 0,5 кг до 2,5 кг на каждую руку.

10-1. Сгибание рук в локтевом суставе с максимальной скоростью двумя способами: ладони направлены вверх; — ладони направлены внутрь.

10-2. Выполнить все удары руками с гантелями.

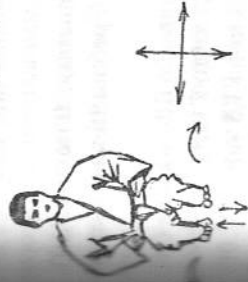
11. Подтягивания на турнике двумя способами: — обычный хват; — обратный хват.

12. Прыжки на скакалке двумя способами: — с поочередной сменой ног; — на обеих ногах.

13. Прыжки через препятствия.

13-1. Прыжки на двух ногах, ноги вместе (стоя на носках), вправо-влево и вперед-назад через препятствия и без них.

13-2. Аналогично пункту 13-1, только на одной ноге (выполнять поочередно).



14. Сидя на корточках, прыжки вперед, назад и в стороны.



15. Лежа на спине с руками за головой, одновременно поднимать корпус и ноги, и при задержке дыхания после вдоха, держаться в таком положении максимальное время.



18.2. СИНИЙ ПОЯС II СТЕПЕНИ (LAM DAI II SAP)

Выполнение ударов руками и ногами на месте и с перемещением. Требования: удары выполняются расслаблено, с концентрацией в конечной стадии; этим и достигается быстрота и сила ударов.

1. Положить шест на плечи сзади. Держать его выпрямленными руками, делая повороты в стороны.

2. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью на двух ногах, на одной ноге (поочередно) со сменой ног.

3. Бег с высоким выносом колен.

4. Выполнять удары по мешку и по деревянному столбу (с мягким покрытием) в TRUNG BINH TAN.

5. Приняв упор лежа, выполнить отжимания с прогибом спины и прижиманием бедер к полу.

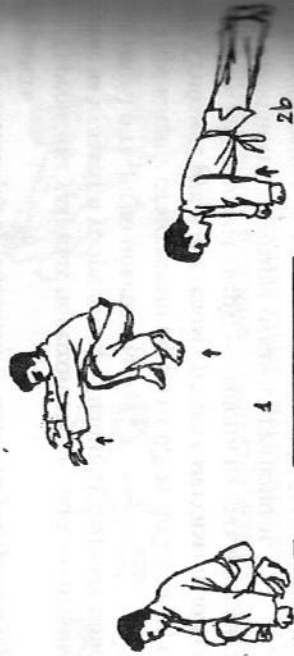
6. Упражнение для укрепления мышц живота, бедер, спины.

22-1. Выполнить упражнение для укрепления мышц живота на доске, расположенной под углом от 15° до 45° к полу: — ноги вверху — поднимать корпус; — голова вверху — поднимать ноги.

22-2. Лежа на боку с зафиксированными ногами, выполнить подъем корпуса.

Комбинированное упражнение:

22-3. Отжимания на кулаках с прыжками (прыжки с максимальным выносом колен).



18.3. СИНИЙ ПОЯС (LAM DAI III SAP)

23. Нарботка уходов, нырков, уклонов.

23-1. Упражнения с пневматической «грушей».

23-2. Упражнения в паре: сначала наработка уходов, нырков, уклонов от ударов руками, потом от комбинации ударов руками-ногами.

24. Нарботка ударов руками и ногами по цели.

24-1. По неподвижной цели (по мешку, деревянному столбу с мягким покрытием).

24-2. По подвижной цели (по «лапам» на руках напарника). Требование: выполнить упражнения с максимальной скоростью и силой.

25. Упражнения для развития скорости и силы ударов.

25-1. Выполнять удары ногами с утяжелителями весом от 0,5 кг до 2 кг.

25-2. Выполнять удары руками с утяжелителями весом от 0,5 кг до 1,5 кг.

18.4. ЧЕРНЫЙ ПОЯС (HUYEN DAI)

26. Нарботка техники до автоматизма: — упражнение в паре с применением основных техник контратак, сначала в установленном порядке, потом в произвольном.

27. Упражнения по кругу: Например: разбить группу на 6 частей.

1 часть: прыжки на скакалке;

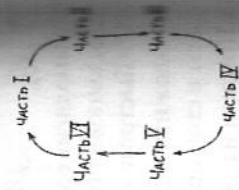
2 часть: отжимания;

3 часть: упражнения для развития мышц спины;

4 часть: упражнения для развития мышц живота;

5 часть: прыжки с максимальным выносом колен;

6 часть: низкие прыжки в приседе на месте (типа «лягушки»).



Вовинам Вьет Во Дао — одна из школ восточной борьбы. Помимо прикладных аспектов школа уделяет первостепенное внимание формированию правильного мировоззрения, основами и следствиями которого являются чистая душа, настойчивая воля, сознательная дисциплина, здоровый образ жизни, благородство в поступках и способность к истинной любви, что в конечном счете служит самому ученику, его семье, народу и всему человечеству.

19. ЗНАНИЕ ВЬЕТ ВО ДАО

Раздел: самооборона Вьет Во Дао.

Аттестация: синий пояс.

Обязанности учеников Вьет Во Дао.

1. Ученик Вьет Во Дао (ВВД) должен неустанно расти и совершенствоваться с целью служения народу и человечеству.

Учение — это противоборство с речным течением. Как только перестаешь грести, тебя сразу же относит назад.

2. Ученики обязаны распространять идеи ВВД.

3. Ученики ВВД должны быть едины, почитать старших, сердечно относиться друг к другу.

4. Ученики ВВД обязаны блюсти дисциплину, сохранять незапятнанную честь бойца.

5. Ученики ВВД обязаны уважать другие школы, пользоваться борьбой только для самозащиты и защиты справедливости.

6. Ученики ВВД обязаны старательно учиться, закалять волю, неустанно заниматься самосовершенствованием.

7. Ученики ВВД обязаны вести чистую, простую, честную и благородную жизнь.

8. Ученики ВВД обязаны развивать железную волю, изгонять из своего сердца жестокость.

9. Ученики ВВД обязаны мудро определять цель и упорно бороться для ее достижения, правильно ориентироваться в ситуации, действовать решительно и находчиво.

10. Ученики ВВД должны сочетать уверенность в своих силах со скромностью и великодушием. Будьте самостоятельными и целеустремленными!

Общие знания 10 обязанностей.

1. О цели изучения боевого искусства.

2. О долге перед Школой.

3. Об отношениях в Школе.

4. О боевой дисциплине и чести бойца.

5. О осознании учеником ВВД ответственности.

6. Об учебе и духовной жизни ученика.

7. Об образе жизни ученика.

8. О воле ученика.

9. О необходимости связи правильного мышления и правильных действий.

10. О ценностях бойца, целеустремленности.

Общие знания о Вьет Во Дао в вопросах и ответах.

1. Что такое Вовинам?

Вовинам — это интернациональное название, которое означает «Вьетнамское боевое учение».

2. Почему Вовинам еще носит название Вьет Во Дао?

Во-первых, по содержанию Вовинам имеет 2 составные части: — Вьетнамское боевое искусство (Вьет-во-тхуа); — Вьетнамское боевое учение (Вьет-во-дао).

Во-вторых, можно считать, что Вовинам является корнем, источником, а Вьет Во Дао в свою очередь — результатом долгого развития. Можно называть как Вовинам, так и Вьет Во Дао.

3. Какое значение имеет приветствие «НГИЕМ ЛЭ?»

При приветствии: правая ладонь находится возле сердца. Это символизирует железную руку (сила) на благородном сердце (любовь к людям). Сила должна, сочетаясь с гуманностью, всегда защищать слабых, боевая техника должна быть неотделима от боевой этики. Бойцы Вьет Во Дао применяют борьбу только для защиты справедливости, но не для злых целей.

4. Что надо помнить о дисциплине тренировок?

а) Ученик должен приходить на тренировку регулярно и в назначенное время. Опоздавший должен сообщать причину опоздания профессору или ответственным тренерам, инструкторам. О необходимости пропустить тренировку по уважительной причине желательно заранее предупредить учителя и получить его разрешение.

б) На тренировке ученик должен старательно тренироваться и помогать друзьям.

в) Перед старшим (профессор или тренеры) ученик должен при общении исполнить «НГИЕМ ЛЭ». В начале и в конце занятий он должен поклониться Школе.

19.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ВЬЕТ ВО ДАО (ВВД)

Уровень: синий пояс.

Аттестация: синий пояс I степени.

1. Принципы школы Вовинам Вьет Во Дао в применении боевых искусств.

Существует три основных принципа:

а) Не участвовать в драках, не вызывать на бой других. б) Применять боевое искусство для самообороны. в) Применять боевое искусство для защиты справедливости.

2. Обстоятельства, при которых ученики школы могут применять боевое искусство.

Ученики школы имеют право применять боевое искусство только в случаях, когда задета его честь или его жизнь находится под угрозой, а также для защиты справедливости.

3. Различия между Во-шинь (начинающим) и Мон-шинь (учеником).

Во-шинь — начинающие заниматься боевым искусством, не прошедшие церемонию принятия их в школу.

Мон-шинь — ученики, имеющие стаж более 6 месяцев и прошедшие церемонию принятия их в школу, постепенно продвигающиеся вперед на пути боевого учения.

4. Отношения между учениками в огромной семье ВВН ВВД.

В школе Вовинам Вьет Во Дао все ученики должны любить, уважать и помогать друг другу. Эти отношения образуют прочные связи, которые объединяют учеников и помогают им двигаться вперед на пути самосовершенствования.

5. Цвет и смысл поясов школы ВВН ВВД.

В школе Вовинам Вьет Во Дао существует 5 цветов пояса: синий, черный, желтый, красный и белый.

а) Синий цвет — цвет надежды, который отмечает первые шаги на пути боевого искусства и боевого духа. б) Черный цвет — цвет воды, который означает, что боевое искусство и боевой дух начинают переходить в сущность ученика школы ВВН ВВД и становятся

фундаментом его дальнейшего самосовершенствования. в) Желтый цвет — цвет земли, который означает, что боевое искусство и боевой дух стали сущностью, прочным фундаментом ученика школы ВВН ВВД. г) Красный цвет — цвет огня, который означает, что огненные боевое искусство и боевой дух для ученика будут как светящиеся огни, указывающие ему путь в жизни. д) Белый цвет — цвет абсолютной чистоты, который означает высочайшее достижение в боевом искусстве и боевом духе представителя элиты школы.

6. Градация школы ВВН ВВД.

а) TU VE NHAP MON (ты вэ няп мон). Этот уровень делится на 2 степени: — TU VE (самооборона) — голубой пояс. — NHAP MON (принятие в школу) — синий пояс. Время обучения — 3 месяца для присвоения каждой степени. Звание — VO SINH (во-шинь).

б) LAM DAI (лам дай) — синий пояс с желтыми насечками. Этот уровень делится на 3 степени — CAP (кап). Время обучения — 6 месяцев для присвоения каждой степени. Звание — MON SINH (мон-шинь).

в) HUYN DAI (хуен дай) — черный пояс. Этот уровень соответствует уровню черного пояса по мировой градации. Время обучения — один год. Ученики, возраст которых меньше 15 лет, носят черный пояс с красной полоской вдоль него (юниорский черный пояс). Звание — инструктор.

г) HOANG DAI (хоанг дай) — желтый пояс с красными насечками. Этот уровень делится на 3 степени — CAP (кап). Время обучения для присвоения каждой степени — 2 года. Звания соответствуют степеням тренера первой, второй и третьей степени, соответствующие уровням мировой градации: 1-й, 2-й и 3-й данги.

д) Уровни красного пояса с желтой каймой и выше до 9 данга изложены в приложении «Градация школы ВВН ВВД» и соответствуют уровням мировой градации: 4-9 данги. Время занятия — 4 года на каждой ступени, а для аттестации на повышение уровня необходимо разработать и защитить диплом боевых искусств.

е) BACH DAI (бач дай) — белый пояс с черной каймой предназначен только для главы школы. Время занятий — неопределенно.

7. Смысл эмблемы школы ВВН ВВД.

а) Цвет. На эмблеме 4 цвета. — Голубой: AM (ам) — инь, символизирует океан и надежду. — Красный: DUONG (зыонг) — ян, символизирует жизненный огонь и героизм, храбрость, отвагу. — Желтый: цвет славы. — Белый: цвет чистоты, благородства и совершенства.

б) Форма. Эмблема состоит из 2-х частей на фоне желтого цвета. Верхняя часть — полукруг, которые символизируют принцип CUONG NHU PHOI (сочетание), нижняя — полукруг, которые символизируют принцип TRIEN (развитие). Внутри находится голубой и красный цвета (символика AM DUONG). Он разделен пополам белой, S-образной полосой, указывающей на их взаимосвязи, взаимодополнение. Большая белая окружность, обхватывающая маленький круг — гармония, сочетание AM и DUONG в единстве.

в) Флаг. Флаг имеет прямоугольную форму с изображением круга AM DUONG (инь-ян), диаметр которого составляет 1/3 ширины флага. Пропорция между шириной и длиной флага составляет 3/5.

8. Дата основания школы ВВН ВВД и место проведения ее первой демонстрации.

Школа ВВН ВВД была основана в 1938 году, а в 1939 году в большом театре Ханоя состоялась первая демонстрация.

9. Дата и место открытия первого официального центра преподавания школы.

Первый официальный центр школы был открыт в 1940 году в педагогическом училище Ханоя.

10. Краткая информация о главе школы ВВН ВВД.

Главой школы является мастер Лэ Шанг. Он родился в 1920 году в Ханое.

11. Развитие школы ВВН ВВД в настоящее время.

В настоящее время школа ВВН ВВД бурно развивается во Вьетнаме и популярна во многих странах мира.

19.2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ ВЬЕТ ВО ДАО

Уровень: Синий пояс 1 степени.

Аттестация: Синий пояс 2 степени.

1. Выясните смысл первой обязанности Вьет Во Дао шиня.

Первая обязанность говорит о мечте и цели изучения ВВД: достигать высокого уровня мастерства для служения народу и человечеству.

2. Почему не следует мечтать о достижении вершины боевого искусства?

ВВДшине не должен мечтать об абсолютной вершине боевого искусства, потому что последнее не имеет границы. ВВДшине должен мечтать о реальных, рациональных, достижимых целях.

3. Выясните смысл второй обязанности ВВД шиня.

Вторая обязанность говорит о долге ВВДшине перед своей школой и народом — в упорстве и преданности делу развития школы и создание поколения молодежи на принципах ВВД.

4. Каково понятие об упорстве и преданности ВВДшине?

Это упорство и преданность своей школе и ее пути к развитию, а не какому-либо человеку. Однако, если человек, выбранный руководителем развития школы, правдив, осуществляет планирование работы школы, то ВВДшине обязан ему помогать и быть преданным.

5. Что ВВДшине должен делать во имя развития школы?

Для этой цели ВВДшине должны: а) Неустанно учиться и совершенствоваться для того, чтобы стать мастером-тренером с целью непосредственного обучения боевому искусству и учению ВВД людей. б) Практиковать учение ВВД в общественной жизни. То есть: семья должна быть хорошим отцом, сыном, братом. — в отношении с друзьями держан слово и проявлять любовь. — в обществе быть хорошим гражданином.

6. Почему ВВДшине обязан создавать поколение молодежи на принципах ВВД?

Необходимо создать поколение молодежи ВВД, поскольку оно всегда является крепким оплотом для защиты и строительства страны. Сама боевая этика пробуждает любовь к Родине и отсюда вытекает преданность делу борьбы за безопасность народа.

7. Выясните смысл третьей обязанности.

Третья обязанность говорит о солидарности в школе. Для этого ВВДшине должны быть едины, уважать старших и любить своих друзей.

8. Почему солидарность является первым требованием в коллективе?

Солидарность является одним из важнейших факторов, обеспечивающих рост и укрепление коллектива.

9. Что ВВДшине должны делать для создания солидарности в школе?

Для этой цели ВВДшине должны избегать отрицательных и субъективных мнений о своих товарищах, не должны ненавидеть друзей, и проблемы решать мудро и созидательно.

10. Выясните смысл 4-й обязанности.

Четвертая обязанность говорит о дисциплине и чести бойца — блюсти дисциплину школы и всегда сохранять незапятнанной честь бойца.

11. Какова дисциплина ВВД?

Это дисциплина самосознания, т.е. необходимо сознательно понять и блюсти дисциплину, опираясь на хорошие примеры. Старшие должны учить младших, сами показывая пример. Если младшие нарушают дисциплину, то им следует получить наказание, вплоть до исключения из школы.

12. Кто такой человек личного эгоизма?

Это может быть человек с большим талантом, но слабой организационной сознательностью, плохой дисциплиной, не желает подчиняться никаким нормам, работает только по настроению, не имеет определенной цели.

13. Что такое честь бойца?

Это честь, присущая коллективу людей, имеющих благородные идеи и поступки, защищение слабых. Эта честь должна быть выше самолюбия и помогать человеку в постижении боевого учения.

14. Выясните смысл пятой обязанности.

5-я обязанность говорит о сознательности ВВДшине — всегда надо уважать другие школы, пользоваться борьбой только для самозащиты и защиты справедливости.

15. Что ВВДшине следует понять, когда ему приходится наказывать плохого человека другой школы?

В таком случае ВВДшине должен видеть, что делает это не по своей воле, а с целью наказать плохого человека осознать свои ошибки. ВВДшине не должны думать плохо о его школе.

16. Выясните смысл шестой обязанности.

Шестая обязанность говорит о том, что ВВДшине должен регулярно учиться (боевому искусству, учению), совершенствовать свои знания, профессию, закалять волю и учиться боевой этике.

17. Что значит регулярно учиться для ВВДшине?

Для этого ВВДшине следует: а) Расширять свое знание о боевом искусстве, боевом учении, профессии; б) Внимательно изучать новый материал, а что не понятно — спрашивать; в) Тщательно обдумывать совершенные поступки и дела, постоянно повторять и закреплять полученные знания; г) Уметь анализировать, сопоставлять, утверждать и отрицать; д) Правильно воспринимать критику в свой адрес, а также критиковать других только за недостоинные поступки и дела.

18. Как ВВДшине должен учиться боевой этике?

Для этой цели ВВДшине должен: — иметь крепкое здоровье: здоровое тело, чистую душу. — быть великодушным: строго относиться к себе и любезно к другим во имя совершенного совершенствования; — быть решительным и честным; — сохранять спокойствие, не допускать не обдуманных действий, не горопытаться; — уметь маневрировать, быстро реагировать в любых неожиданных ситуациях.

19. Что такое боевая этика? Почему она должна быть у ВВДшине?

Боевая этика — это сочетание противостояния, гармонии характеров, мягкости, твердости, статичности, динамичности, тьмы, света... Боевая этика дает ВВДшине фунда-

мент, на котором формируется хороший характер. Она нужна бойцу, чтобы закалять свою волю, развивать знания о боевом искусстве и боевом учении, уметь выстоять в любых ситуациях.

20. Выясните смысл седьмой обязанности.

Седьмая обязанность говорит о том, что ВВДшник должен жить чистой, простой, честной и благородной жизнью.

21. Что означает жить чисто для ВВДшника?

Это значит хранить в себе чистую душу, не закрывая глаза перед негативными явлениями общества, наоборот, нужно слушать, видеть, изучать их для того, чтобы бороться и перестраивать.

22. Что значит простая жизнь ВВДшника?

Не гоняться за нереальными целями. Нужно привыкнуть к своим экономическим условиям и положению в обществе. Удовлетворять себя по возможности, не следует требовать слишком много.

23. Что значит честная жизнь ВВДшника?

ВВДшник должен жить преданно, честно в отношении с другими людьми, уметь разбираться в обмане, чтобы не стать его жертвой и не «заряжаться» плохими качествами. При необходимости ВВДшник должен показать неприятелям, что их хитрости не могут его обмануть.

24. Что такое великодушие? Можно ли всегда уступать и прощать ошибки других?

Великодушие — это человеческое качество, находящееся выше всяких подлостей, эгоизма — оно является результатом долгого пути самовоспитания. Неожиданные, обдуманные поступки, прощения по настроению не относятся к великодушию.

25. Выясните смысл восьмой обязанности.

8-я обязанность говорит о воле ВВДшника. Он должен закалять и развивать «железную» волю, не боясь трудностей и угроз, побеждая насилие.

26. Что ВВДшник должен делать с целью совершенствования «железной» воли?

Для этого ВВДшник должен: — Внимательно и тщательно все изучать, обдумывать перед тем, как принять решение. — Доводить до конца свое дело во что бы то ни стало, с энтузиазмом и решительностью.

27. Выясните смысл девятой обязанности.

9-я обязанность говорит о мировоззрении, воле и практичности ВВДшника, умении мудро определять цели, упорно бороться и маневренно действовать.

28. Почему нужна мудрость?

ВВДшник должен уметь мудро сознать действия, события, различать правильные и неправильные стороны действий для того, чтобы принять правильное своевременное решение, избегая вредных последствий.

29. Что значит упорно бороться? Какие качества нужны в борьбе?

Упорство в борьбе — означает наличие крепкой воли, спокойно принимать поражения, не подчиняться насилию, упорно преодолевать трудности.

30. Что значит маневренно действовать?

Это значит действовать умно, мудро, рационально в любых обстоятельствах. Человек должен любить людей, верить им, сотрудничать с ними, уметь решать трудные проблемы, не должен быть высокомерным, слишком оптимистичным или пессимистичным.

31. Выясните смысл десятой обязанности.

Десятая обязанность говорит о необходимых чертах характера ВВДшника. Он должен быть самоуверенным, строгим перед самим собой, в отношениях к людям должен быть скромным и любезным.

32. Что значит самоуверенность, быть строгим перед самим собой, скромность, любезность?

— Самоуверенность: верить в свою силу, свои хорошие черты и волю, уметь развивать хорошие черты с целью совершенствования;

— Быть строгим перед самим собой: уметь победить свои плохие привычки, слабости и изъяны;

— Скромность: быть скромным и уважать старших;

— Любезность: быть любезным к младшим и старшим.

33. Как ВВДшник должен смотреть на свои поступки, свои хорошие и плохие результаты? С целью усовершенствования не должен быть высокомерным, достигая успехов, и не гордиться из-за поражений.

19.3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ВВД.

Уровень знания: синий пояс 2 степени.

Аттестация: синий пояс 3 степени.

1. Что такое боевое искусство? (Во Тхуат)

Это техника применения силы (приемов, техник, оружий...) с целью борьбы с людьми или животными. — Применение техники рук называется «Куен Тхуат». — Применение техники ног называется «Кьюк Тхуат». — Применение техники с мечом называется «Дао Тхуат». «Кием Тхуат» ... в древности часто говорили о 18-и областях боевого искусства, т.е. о разных видах оружия.

2. Что такое боевое учение (Во Дао) ?

«Во» означает технику применения мастерства с целью борьбы с людьми или животными. «Дао» есть система взглядов, мировоззрений, освещающих правильный путь людям. «Во Дао» является новой системой мировоззрений одной боевой школы, помогающей своим бойцам создавать правильный образ жизни.

3. В чем заключается разница между школой, обучающей боевому искусству, и школой, обучающей боевому учению?

Школа, обучающая боевому учению, в отличие от школы, обучающей боевому искусству, кроме техники применения силы и оружия еще учит учеников правильному образу жизни с целью завоевания уважения у других, и достижения успехов в жизни.

4. Какие условия должна иметь школа боевого искусства для того, чтобы стать школой боевого учения?

Для этой цели необходимо: — Любовь к народу. — Крепкая система взглядов о боевом учении. — Многосторонняя система техник боевого искусства. Научная и динамичная. — Эффективный метод обучения. — Достаточное время распространения боевого искусства.

5. Почему раньше во Вьетнаме было только боевое искусство, а не учение?

Причиной является то, что раньше между боевыми техниками и знаниями, идеями и мировоззрениями была четкая граница, поэтому невозможно было сочетать хорошие мудрые идеи с боевыми техниками для того, чтобы стать национальным боевым учением.

6. В какое время появилось национальное боевое учение Вьетнама?

В 1253 году во время правления королей Чан была создана первая школа боевых искусств и было выделено место для боевых тренировок параллельно с государственным учебным институтом.

7. Что такое боевое обучение и секретное боевое искусство?

Родовым (Ток чуен) является обучение боевым техникам только в рамках родным, близких людей, не распространяется широко.

Секретным (Би чуен) является искусство из секретных приемов, которые древние учителя никогда никому не передавали во избежание возможного предательства своих учеников. Поэтому многие хорошие приемы со временем исчезли.

8. В чем заключается разница между переходами от Во Ви Нам и Вьет Во Дао и от боевого искусства (Нью Тхуат, или Джии-джитсу) к боевому учению (Нью Дао или Дэюдо) Японии?

Япония уже более 2000 лет знает о «боевом духе». Во Вьетнаме же, создавая фундамент национального боевого учения, многое было утеряно, хотя уже давно применяли боевое искусство. Кроме того, в стране было много иностранных стилей и молодое поколение увлеклось ими, забывая об успехах своих предков.

Дэюдо является лишь ступенью совершенствования «Нью Тхуат». Вьет Во Дао, кроме того, что собирает хорошие черты Вьетнамского боевого искусства и создает ясную систему взглядов на боевое искусство, должно исследовать ценности мирового боевого искусства в литературе и сочетая Нью (мягкости) и КЫОНГ (твердости), создавать боевое учение Вьетнамскому народу.

9. Каковы основные части боевой этики ВВД?

Имеются 3 части: а) Жить: со всем своим энтузиазмом, любовью к жизни, всегда старательно совершенствоваться по трем направлениям: здоровое тело, мудрый ум и благородная душа с целью стать всесторонне развитым человеком для служения своей семье и обществу. б) Помогать жить другим: не следует применять свои преимущества для того, чтобы обижать других. Наоборот, нужно уважать, помогать другим также совершенствоваться и жить хорошо. в) Жить для других: это высочайший долг, требуемый ВВДшним иногда лишаться материальных или духовных благ, а может быть и отдать всю свою жизнь за других, если это необходимо. Мы живем не в одиночестве, а в многообразных отношениях с людьми. Все наши потребности, наши успехи в жизни не могут быть без этих взаимосвязей между нами и другими.

10. Укажите цели ВВД.

Три цели:

— Сохранять, развивать и распространять вьетнамские боевые искусства, показывая боевое великодушие, свободолюбивость народа, рационально применять две противоречивые стороны каждого человека «Твердость — мягкость» путем систематического сбора древних национальных приемов, техники и улучшать, изучая мировые ценности боевых искусств.

— Собирать, изучать и изобретать новые техники и приемы, постоянно дополняя Вьетнамское боевое учение, делая его все более и более разнообразным.

— Обучать учеников по трем направлениям: боевой физической силе, боевому искусству и боевой этике.

11. Как обучать боевой физической силе в ВВД?

ВВД подготавливает ученикам сильное тело, а также упорство для преодоления трудностей, болезней.

12. Как обучать боевому искусству ВВД?

ВВД обучает учеников ловким техникам применения силы для самозащиты и защиты справедливости, а также для постоянного достижения высокого мастерства.

13. Как обучать боевой этике ВВД?

Самыми важными факторами, необходимыми каждому ученику ВВД является великодушие, смелость, благородная душа, сознательная дисциплина, почтительное отношение к людям.

14. Что ВВД нужно делать с целью достижения высказанных целей?

В ядре деятельности ВВД лежит система из 5-ти элементов:

Вся деятельность ВВН ВВД должна осуществляться по принципу: человек — цель, боевая этика — путь, боевое искусство и смелая воля — средство.

ВВН ВВД — это великая семья, в которой все члены уважают и любят друг друга. Именно это уважение и любовь создают дисциплину школы, крепкую нить, связывающую всех членов общей семьи, с целью сохранения чести школы и одновременно индивидуальным ростом.

Школа ВВН ВВД всегда активно участвует во всех процессах образования молодежи.

Вся деятельность ВВН ВВД не носит политического или религиозного характера.

Школа ВВН ВВД всегда уважает другие школы, желая совместного сотрудничества в изучении и создании крепкого эффективного боевого учения Вьетнама.

15. Объясните принцип «Кыонг Нью Чиен» (Кыонг Нью Чиен) (динамичное сочетание мягкости и твердости).

Обычно «Кыонг» понимается твердостью, «Нью» — мягкостью. В боевом искусстве бывают школы, применяющие техники, которые выглядят сильно, решительно, а также школы, предпочитающие ловкие мягкие техники, требующие мало силы. Древние школы Вьетнама не основаны на определенных принципах. Боевые техники менялись в зависимости от данных каждой группы или даже каждого человека, от местности. Характерно, что вьетнамский бамбук имеет и твердый и мягкий характер, при этом эти два характера сочетаются в едином существе, что и свойственно вьетнамскому человеку. Исходя из этого изображения, изучив разные стили боевого искусства страны и мира, основатель НГУЕН ЛОК взял принцип «Кыонг Нью Чиен» в качестве основы для ВВН ВВД. Это не только простое сочетание твердости и мягкости, на самом деле это еще является динамичной связью с большой маневренностью (то ли больше твердости воли, то ли больше мягкости) и зависимости от конкретных ситуаций.

16. Что такое образ жизни?

Это система поведения человека: как он работает, учится, одет, говорит, общается с другими...

17. Почему ВВДшнин обязан сохранять примерный образ жизни везде, во всех ситуациях?

Это необходимо потому, что часто смотрят на поведение человека, оценивая не только лично его, но и его школу.

18. Чего ВВДшнин должен избегать?

Не должен быть высокомерным, хвастаться своим мастерством перед людьми.

Не оскорблять другие школы, поскольку это недостойное поведение, за что могут неправильно понимать школу.

Избегать всех враждебных отношений, вызовов к драке, иначе могут думать, что наша школа учит бойцов только с этой целью.

Избегать всяких необоснованных драк только с целью «показать себя».

Избегать национализма, оскорбления иностранных стилей, даже в разговоре с боксерами.

19. Что ВВДшнику следует делать?

Пользоваться боевой этикой ВВД в повседневной жизни, завоевывая уважение людей. Создавать дружественные связи с другими школами для того, чтобы нас понимали и сотрудничали с нами в деле развития боевого искусства и боевой этики. Работать с энтузиазмом, не ожидая команд.

Всегда готов брать за дело, с удовольствием помогать другим.

Беспрерывно тренироваться, учиться.

20. Как ВВДшник должен вести себя во время тренировок?

Соблюдать дисциплину школы, зала.

Уважать учителя: придя и уходя, обязательно поклониться, внимательно слушать учителя. Любить друзей по школе: всегда хорошо относиться к друзьям, помогать слабым, заботиться о них. Не надо сердиться, когда друзья неумышленно делают больно, не обижаться, избегать плохих, враждебных мыслей о друзьях.

21. Как ВВДшник должен вести себя в семье?

В семье ВВДшник должен: а) Уважать старших и слушаться их. Когда они не правы, нужно убеждать спокойно. б) Любить равных, относиться к ним по дружески. в) Уважать младших и быть готовым помогать им с удовольствием и любовью. Никогда не следует применять свое мастерство во вред.

22. Как ВВДшник должен вести себя на работе?

На работе ВВДшник всегда должен помнить, что он боец, то есть должен быть добросовестным, но вместе с тем быстрым и ловким. Для этого, должен уметь четко различать стадии: начало работы, выполнение работы и ее завершение.

23. Как ВВДшник должен вести себя перед началом работы?

Должен быть практичным, хорошо изучить материал, без основания не тратить время на бесполезные споры, планировать дела заранее, эффективно их выполнять.

Быть смелым: не бояться самостоятельно думать, делать, быть решительным.

Работать с энтузиазмом, радостью, хорошо относиться к друзьям по школе.

Быть честным, справедливым, не бояться правды, ставить дело выше всего.

24. Как ВВДшник должен вести себя в работе?

Решительность: взявшись за дело, завершить его любой ценой.

Быстрота: делать быстро и аккуратно.

Ловкость: принимать решения нестандартно, быстро, но и не следует торопиться.

Упорство: не бояться трудностей, не терять надежду.

Ответственность: внимательно, хорошо рассчитывать результаты, но и не отказываться от ответственности за поражения.

Любовь к школе и друзьям по школе всегда ставить выше личного, не создавать групп «своих».

Не требовать себе более легкой работы.

25. Как ВВДшник должен вести себя после работы?

Самоотчет: анализировать свои положительные и отрицательные стороны, делать выводы.

Делать справедливые замечания другим, если это необходимо.

Думать над результатами работы, видеть достоинства, которые надо сохранить и недостатки, которые надо искоренить.

Думать, внимательно изучить проделанную работу, и аналогичную делать учитывая предыдущий опыт.

26. Как ВВДшник должен вести себя во время выступления по боевому искусству?

ВВДшник может участвовать в выступлении только по разрешению школы или Ассоциации. При выступлении должен показать свое мастерство максимально, с большим энтузиазмом стараться выражать характерность техник, приемов и достоинства своей школы.

27. Что ВВДшник должен соблюдать при выступлении?

— Одеться аккуратно, просто, чисто. — Вести себя спокойно, радостно. — Быть внимательным, аккуратным. — Разговаривать скромно, с уважением. — Соблюдать дисциплину во время выступления.

28. Как ВВДшник должен вести себя в обществе?

— Уважать общественные правила. — Уважительно относиться к другим. — Быть общительным, но не следует говорить без ответственности, открывать внутренние дела другим. — Быть веселым, но не хвалиться слишком свободным общением с людьми. — Быть скромным, но не кланяться. — Никогда не следует показывать себя, свое мастерство.

29. Как ВВДшник должен общаться в обществе (в разговоре с другими)?

— Быть сдержанным, не слишком «горячим», а также не слишком «холодным». — Внимательно выслушивать мнение других, чтобы понять их. — Уметь выражать свои мысли ясно, аккуратно и точно. — Уметь вести обсуждение, уметь убеждать других в правильности своей позиции. — Избегать в разговоре громких тонов, неприлично выражаться, оскорблять других.

30. Как должен вести себя ВВДшник в обществе?

а) О характере поведения: — Честный. — Уметь смягчить положение своим спокойствием и добротой. — Уметь принимать решения в неожиданной ситуации. — Спокойный и радостный.

б) О принципах общения: — Всегда быть благородным, милосердным, великодушным, готовым помогать другим в беде, даже в самых маленьких услугах, помогать инвалидам преодолевать улику, уступать место старшим и женщинам в транспорте. — Видя неприличное, некорректное поведение других, нужно его пресекать, но не следует выражать свое несогласие грубым образом.

31. Как ВВДшник должен вести себя при участии в общественных делах?

Принимать участие в общественных делах — это долг каждого гражданина, поэтому нужно вести себя достойно, милосердно, справедливо, избегать таких поступков, за которые тебя могут неправильно понимать. Помогая кому-либо, нужно вести себя тонко и уважительно.

32. Как ВВДшник должен вести себя в обществе друзей по школе?

а) Быть любезным, поскольку это важно, тогда другие смогут лучше понять друг друга, достоинства и желания каждого, но не следует организовывать «банды». б) Быть веселым, общительным. Собрания в Великой семье — это шанс, где каждый может показать свои знания и способности. Но не следует быть слишком свободным. в) Быть открытым: целью внутренних собраний является обмен мнениями между друзьями, укрепляя их отношения, но не следует быть высокомерным, оскорблять других. г) Быть милосердным. Если друг не прав, нужно понять его и тонко убеждать, объясняя ошибки.

19.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ВВД.

Уровень знания: синий пояс 3 степени.

Аттестация: черный пояс.

1. Факторы, влияющие на развитие боевых искусств: географические и исторические условия, уровень развития цивилизации общества.

2. Периоды в развитии боевых искусств. Общие объяснения.

Развитие боевых искусств делится на 4 периода:

а) Борьба с животными (самозащита, охота) для выживания. б) Поединок, как средство для решения противоречий между собой (один против одного). в) Поединок, в котором один выступает против многих. г) Боевые искусства, как военная стратегия.

3. Изобретение стилей боевых искусств: «обезьяны», «тигра», «лошади», «орла», «змеи», «быка».

Человек изобретал такие стили боевых искусств благодаря опытам, которые он получил в постоянной борьбе с животными для выживания.

4. Особенности вышперечисленных стилей боевых искусств:

а) Стель «обезьяны»: ловкость, маневренность, подвижность. б) Стель «тигра»: неустрашимость, жесткие захваты, молниеносные атаки. в) Стель «лошади»: притворные отступления, обманные движения с неожиданными контратаками. г) Стель «орла»: неограниченность, финты, обманные движения, всевозможные уловки с приемами в прыжке. д) Стель «змеи»: низкие стойки, ловкость и маневренность при уходе от атаки и в нападении. е) Стель «быка»: толчки, захваты, которые выражаются в схватке между собой.

5. Причины применения боевых искусств в схватке между собой.

Люди применяли боевые искусства для решения противоречий в обществе.

6. Значение поединка в военной стратегии.

Поединок часто имел решающее значение в битве, т. к. победительницей оказывалась та армия, военачальник которой побеждал своего соперника (из армии противника).

7. Причины возникновения техники, позволяющих вести бой одному против нескольких противников.

Такие техники возникли в связи с желанием правителей захватить новые земли, а также сохранить свою страну от посягательства врагов.

8. Начало применения боевых искусств в военной стратегии. Первый военный стратег Вьетнама.

Во Вьетнаме боевое искусство по-настоящему стали применять в военной стратегии только с железного века. Первым военным стратегом Вьетнама был известный полководец династии Ли — Ли Тхьонг Кыет (до него вьетнамский народ одерживал победы над врагами только благодаря бесстрашному, непреклонному духу).

9. Характерные черты традиций боевых искусств Вьетнама.

Многолетние и богатые традиции боевых искусств Вьетнама обладают тремя характерными чертами:

а) Они рассчитаны на физически слабых людей. б) Гармонично и динамично сочетают в себе две противоположности — «твердость» и «мягкость». в) Сочетают и совмещают знания боевых искусств мира.

10. Причины, по которым боевые искусства Вьетнама смогли сочетать и совмещать в себе знания боевых искусств мира.

Главная причина заключена в особенностях географического положения страны, которое позволило постоянно контактировать со странами, в которых также успешно развивались боевые искусства.

11. Польза от занятий боевыми искусствами для современного человека.

Боевое искусство закаляет тело, освещает разум, улучшает дух. Кроме того, боевые искусства являются одним из средств защиты человека, материалом, на котором строилась история (следует иметь в виду древнюю историю, когда победа или поражение в битве часто решались поединком между полководцами).

В настоящее время, опираясь на достижения современной науки и с появлением современного оружия, многие считают, что боевые искусства уже потеряли свое былое значение. Но они забыли, что при отсутствии крепких рук, спокойного и храброго духа оружие мертво. И, несмотря на развитие науки, она все-таки не в силах препатить слабый дух в сильный. Поэтому, независимо от времени и политики, боевое искусство всегда приносит людям пользу и находит себе достойное место в жизни.

12. Популярность боевых искусств в древнем Вьетнаме и Китае.

В древнем Вьетнаме и Китае боевые искусства пользовались наибольшей популярностью среди верующих. Монахи и ламы всегда с радостью широко открывали двери, для учеников.

13. Истоки боевой культуры Японии.

Боевая культура Японии зародилась в клане самураев, королевской гвардии японских феодалов. Клан самураев был типичным представителем боевой культуры Японии.

14. Сходства и различия боевых культур Японии, Китая и Вьетнама.

а) Сходства: патриотизм, честность, верность долгу, дисциплинированность, пренебрежение смертью. б) Различия: честолюбивые японцы самоотверженно служили своему королю (правителю), пренебрегая смертью, т.к. они занимали высокое положение в правительственном аппарате; благородные в поступках вьетнамцы и китайцы, странствуя или уединяясь в храмах на горе, в лесу, дорожили своей жизнью, но при необходимости умели пожертвовать собой ради народа.

15. Представления о войне и религии, существующие в настоящее время в школе Вовинам Вьет Во Дао.

Воин — это, в первую очередь, реалист, который делит со своим народом счастье и горе. Он — человек с сильной волей и храбрым сердцем, готовый в любую минуту взяться за дело и вложить всю душу в свою работу. Он видит далеко вперед, способен создавать и выполнять грандиозные планы, при этом учитывая все нюансы, умеет увидеть и выждать свой шанс, чтобы преуспеть.

Школа Вовинам Вьет Во Дао не отрицает, что религия улучшает духовное состояние человека, поэтому относится к ней с уважением, избегая суеверий.

16. Истинное значение духовной и материальной жизни.

Значение заключено в постоянном духовном и физическом самосовершенствовании.

17. Направления, по которым школа Вовинам Вьет Во Дао готовит своих бойцов.

Школа готовит бойцов по 2-м направлениям: а) великодушные и реализм; б) материальная независимость и скромность в общении.

18. Направления, по которым развиваются ученики школы Вовинам Вьет Во Дао.

Ученики школы развиваются по 3-м направлениям: а) Повышают уровень физической подготовки и добиваются совершенства техники. б) Расширяют свой кругозор. в) Закаляют свой дух, чтобы владеть собой в любых обстоятельствах.

19. Отношение учеников школы Вовинам Вьет Во Дао к жизни и обществу.

Ученики школы должны относиться к жизни и обществу со всей душой, всем сердцем, преданным и справедливым, чтобы жизнь была более значима для них и приносила им все больше и больше благ.

20. Почему ученики должны быть всегда скромными, великодушными, общительными и относиться к людям.

Ученики должны так поступать, чтобы таким образом проявлять свою любовь к людям, легче их понимать и сочувствовать им, жить с ними в полной гармонии.

21. Жизненные принципы, которым должны следовать ученики, чтобы быть достойными чести называться бойцами школы Вовинам Вьет Во Дао.

Ученики должны следовать 3 принципам: 1) Найти себе достойное место в обществе, опираясь на две основы: а) духовная основа способствует неустанному расширению кругозора, духовному развитию, исправлению ошибок, избавлению от вредных привычек, материальная основа способствует материальной независимости от обстоятельств.

2) Постановка жизненной цели и неустанное стремление к ее достижению.

3) Стремление строить фундамент для своих потомков.

22. Когда ученики школы приобретают скромность при успехе и оптимизм при поражении.

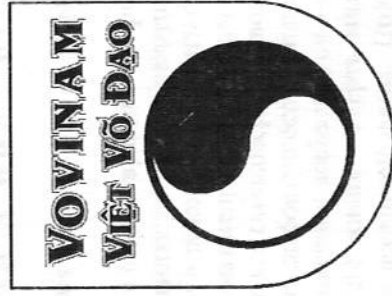
Этого можно достичь в случае, если настойчиво стремиться к достижению своей цели с желанием совершать добрые дела.

23. Отличие дела от карьеры. Что ученики школы должны ставить выше всего.

Карьера — это временное положение в обществе. Оно может изменяться со временем в зависимости от обстоятельств.

Дело — это высшая цель в жизни каждого человека, к которой он должен стремиться и стараться достичь. Дело приносит пользу не одному человеку, а обществу в целом (или это уже не дело).

Итак, в самом начале необходимо выбрать для себя светлое дело, как высшую цель своей жизни.



ШКОЛА БОЕВОГО ИСКУССТВА ВЬЕТНАМА

ТОМ II

Программа обучения
от синего пояса третьей степени
до черного пояса

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ИДЕИ ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО

Главная идея школы Вовинам Вьет Во Дао — освобождение от лишних забот, ненависти, желаний.

В обществе люди предаются безумству сделать карьеру, получить власть, деньги, ищутся бешеной жизни, ненавидят друг друга, разрушают все вокруг себя.

В школе мы пробуждаемся в покое, чтобы быть самими собой, чтобы познать свою истинную сущность и, осознав непросветленность своего разума, слабость своего духа и немоту своего тела, заняться самосовершенствованием.

Человек — лишь маленькое, слабое существо: он по физическим качествам уступает многим животным. В бесконечной вселенной он — всего лишь пыль, его существование так хрупко, поэтому его жизнь и смерть зависимы от нее. Иначе говоря, истинная сущность человека и вселенной едина. Поэтому, чтобы продлить свою жизнь и быть счастливым, человек должен слиться с природой.

Все методы тренировки школы Вовинам Вьет Во Дао основываются на законах природы и направлены на развитие врожденных способностей человека.

Человек — мыслящий микросмос, существо разумное, поэтому он может осознать свое место в жизни и стать ее хозяином. Благодаря творческим способностям, человек открыл для себя законы природы и старается максимально ее использовать в своих целях, приобретая опыт и используя его в тренировках с целью самосовершенствования.

Духовная и физическая революция — это результат длительной, постоянной работы над собой, который коренным образом изменяет духовную и физическую сущность человека, способствуя улучшению его состояния:

— возвращая ему духовные ценности, забытые по причине объективных обстоятельств;

— избавляя его от ошибочных мнений, мыслей, привычек, которые он так постоянно воспринимал, не раздумывая;

Мировоззрение школы Вовинам Вьет Во Дао:

— уметь жить в понимании с окружающими и во имя окружающих;

— тренироваться, непрестанно работать над собой, стараясь стать лучше не других, а самого себя;

— не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении;

— избавляться от эгоизма, скупости, зависти и жить в мире со всеми.

Задачи и идеалы ученика школы Вовинам Вьет Во Дао (ВВД-шники):

— неустанно бороться со своими духовными и физическими слабостями;

— следовать нормам традиционной боевой этики вьетнамского народа; быть уверенным в себе, нестибаемым, стойким, храбрым;

— строить школу Вовинам Вьет Во Дао как передовое боевое учение, которое обогатит не только вьетнамскую культуру, но и культуру всего человечества.

2. ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ШКОЛЫ ВОВИНАМ ВЬЕТ ВО ДАО

2.1. ТЕХНИКА ВЬЕТ ВО ДАО

В технике Вьет Во Дао преобладают приемы, подходящие для роста, телосложения и физических качеств вьетнамского народа, отличающегося малым ростом, ловкостью, подвижностью. Поэтому при нанесении удара необходимы быстрота, черкость, точность. Техника нападения и защиты должна быть разнообразной, согласованной, маневренной. Необходимо уметь вовремя заметить и своевременно воспользоваться ошибкой в защите противника для нанесения серии атакующих ударов. Когда противник имеет преимущество в нападении, необходимо использовать уходы, уклоны, перемещения в стойках, чтобы уйти от опасности.

Для компенсации малого роста вьетнамского народа максимально используются все методы тренировок на развитие физической силы и NOI CONG (ной конг, внутренней энергии); THAN PHAP (тан фап — техника стоек), THU PHAP (ту фап — техника рук); CUOC PHAP (кюок фап — техника ног); SHIEN PHAP (тьен фап — техника боя) и NOI CONG TAM PHAP (ной конг там фап — техника для развития «внутренней силы и души»).

В Вовинам Вьет Во Дао рационально используются все базовые техники: удары руками, ногами, (коленями, локтями, ребрами ладоней, кончиками пальцев, пятнами...), а также броски, замки, изломы, заломы, захваты, толчки, рывки, ущемления, подсечки и т.п.

Высокий рост и физическая сила являются хорошими начальными условиями для тренировок подходящих техник Вьет Во Дао и их эффективного развития. Поэтому люди с такими качествами обладают некоторыми преимуществами перед другими, хотя должны обратить большее внимание на THAN PHAP (тан фап — технику стоек, перемещения в стойках, уходов от ударов и т.д.).

Основываясь на принципе CUONG NHU PHOI TRIEN (кюонг ню фой тьен) — динамического сочетания твердости и мягкости (зыонг-ян и ам-инь) основные техники и приемы имеют общие правила:

1 — защитные действия;

2 — атакующие действия.

Школа Вовинам Вьет Во Дао всегда направлена на усовершенствование боевого искусства путем отбора и адаптации к своей системе лучших техник мира.

2.2. ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Для достижения лучших результатов в тренировке и изучении Вьет Во Дао в качестве основного направления необходимо избрать следующую ориентацию: быстрее, выше, сильнее, выносливее, гибче, точно и своевременно.

1. Быстрее.

Основным качеством в боевом искусстве является быстрота: чем быстрее атака,

тем больше шансов победить. Человек слабый, но быстрый и ловкий, может победить противника сильного, но медленного. Быстрота полезна и в защите, и в нападении. Как известно, скорость удара непосредственно влияет на его мощь. По теории динамики, мощь (удара) пропорциональна квадрату скорости по формуле:

$$M = \frac{1}{2}mv^2,$$

где M — мощь (удара), m — вес кулака, v — скорость (удара).

Поэтому для занимающихся боевой техникой очень важно стараться увеличивать скорость (быстроту) или частоту всех движений. Воин, достигший вершины с своим искусстве, может нанести 8 сильнейших ударов кулаком в одну секунду.

2. Выше.

С точки зрения техники, для занимающихся боевым искусством чем выше прыжок и удары, тем лучше, так как в высоком прыжке легче победить противника с высоким ростом. Если в нужные моменты правильно использовать приемы на высоком уровне, то легче победить противников и расширить боевое поле в случае, когда является бой против нескольких противников одновременно.

Способность высоко прыгать прямо пропорциональна силе мышц ног, но обратная пропорциональна весу тела. Поэтому, чтобы достигнуть хорошей прыгучести, необходимо огромное усердие на тренировках.

С точки зрения духовных ценностей, боец должен быть «выше себя», неустанно совершенствуя свою нравственность, волю и решимость, так, чтобы сегодня быть лучше, чем вчера, а завтра — лучше, чем сегодня.

3. Сильнее.

Сила является одним из основных средств достижения высоких результатов в боевом искусстве, а также одним из основных факторов в жизни человека: «в здоровом теле — здоровый дух».

Медицина подтверждает, что биологический и психологический факторы тесно взаимосвязаны. Поэтому все спортивные виды направлены к единственной цели: сделать так, чтобы человек был здоров.

Таким образом, в занятиях боевым искусством первостепенной важностью является укрепление физической и духовной силы.

4. Выносливее и гибче.

Обладание силой без выносливости является для бойца большим недостатком, так как выносливость — это мера эффективности здоровья и силы, что является залогом победы.

Выносливость помогает людям достичь наилучших результатов во всех сферах деятельности.

Гибкость, как необходимый фактор в занятии боевыми техниками, помогает легко выполнять движения с большой амплитудой и способствует боевой эффективности. Помимо этого гибкость является выражением молодости тела, делает фигуру гармоничнее, красивее.

В боевом искусстве существуют способы тренировки для развития и укрепления выносливости и гибкости. Эти способы описаны в KHI CONG (кхи конг) Вьет Во Дао

— технике тренировок для развития внутренних сил и способностей.

5. Точно и своевременно.

Для занятий боевым искусством быть сильным и быстрым недостаточно. Если быть сильным, но неправильно регулировать свою внутреннюю энергию, то через некоторое время сила быстро иссякнет. Если быть быстрым, но недостаточно ловким и точным, трудно управлять скоростью ударов и перемещений, теряется направление, что мешает достижению хорошего результата. Главное — это точность. Когда глаза зорки и направлены к цели, когда мысли согласованы с телом, тогда наносимые удары точны и своевременны — в этом заключено искусство побеждать.

Кроме выше описанных ориентаций, в боевом искусстве следует еще нарабатывать:

- маневренность;
- умение оказывать давление на психику противника.

Маневренность, ловкость в движениях, финты, обманные движения служат для того, чтобы противник не догадывался о ваших намерениях и терял ориентацию.

Психическое давление повергает противника в смещение и вызывает растерянность, что позволяет вам быть хозяином положения во время боя.

2.3. ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛЫ И ТАКТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

Боевые приемы являются сочетанием скоординированных действий рук, ног и тела. Они должны быть рационально использованы, чтобы добиваться высокой эффективности с минимальной затратой энергии.

В боевом искусстве имеется большое количество разнообразных приемов, но все они основаны на следующих принципах:

1. Центробежная сила — используется в приемах борьбы, в блоках руками, круговых ударах ногами и т.д.
2. Принцип вкручивания — используется при ударах Дам тханг, Дап тханг.
3. Принцип рычага — используется в приемах с заломами, изломами, захватами и подсечками.
4. Принцип пружины — используется в приемах борьбы с бросками и прыжках.
5. Принцип пары сил — помогает усилить эффективность ударов; применяется при срыве захватов, ударах руками.

Помимо приемов нападения, в боевом искусстве необходимо подчеркнуть огромную важность защиты. В большинстве случаев одна допущенная ошибка в защите может означать поражение, а в отдельных случаях может стоить и жизни. Чтобы побеждать, недостаточно уметь хорошо защищаться, необходима хорошая тактика в бою. Тактика бойца заключается в следующем:

1. Постоянно двигаясь и маневрируя, вводить противника в заблуждение, чтобы он не мог сообразить, как атаковать и не знал о направлении атаки с вашей стороны.
2. Непрерывно атаковать, вынуждая противника защищаться и быть пассивным в бою, мешать его возможности нападения — это называется «защита нападением».
3. Делая обманные движения, уметь внезапно и решительно провести атаку, скон-

центрировав силу и волю, но при этом быть готовым к защите.

2.4. РЕГУЛЯЦИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ

Для быстрого восстановления силы воинов были изобретены способы регулирования дыхания, которые служили для контроля и регулировки сердечно-сосудистой деятельности и кровообращения. В боевом искусстве эти способы называются «регуляровкой внутренней энергии».

Регулировать внутреннюю энергию возможно не только в состоянии покоя, но и во время движения — это способ экономии внутренней силы посредством правильного напряжения и расслабления мышц в нужные моменты.

В организме человека сердце выполняет функцию регулировки кровоснабжения, но центром сосредоточения энергии является DAN DIEN (дан джэн), находящийся внутри живота, приблизительно на 4 см ниже пупка.

Это основные сведения, которые отражают общий характер техники школы Ювинам Вьет Во Дао.

3. АТАКУЮЩИЕ ПРИЕМЫ ДВУМЯ НОГАМИ (DON CHAN TAN CONG) с 5 по 15

DON CHAN №5



- Противники стоят лицом друг к другу.
- А: DINH TAN TRAI
- В: — подпрыгивает на левой ноге, наклон корпуса вправо, опираясь на правую руку (или обе руки) на землю.
- зацепить правой ногой под левое колено противника, одновременно с DAP THANG TRAI в грудь А.

DON CHAN №6



- А: правое плечо А направлено в сторону В, стоя при этом в KIEM DUONG MA (или в DINH TAN PHAI).
- В: разбегается с 3 — 5 шагов; отталкиваясь правой ногой, левой захватывает корпус противника за спину на уровне пояса, одновременно с ударом правым коленом в грудь А; сдвинув двумя ногами корпус (верхний уровень) А и развернув свой корпус в левую сторону, валит А на спину.
- DAM MOS PHAI в грудь А (или CHEM PHAI №2 в лицо).



DON CHAN №7

- А: стоит в DINH TAN TRAI или в DINH TAN PHAI или одним плечом к В.
- В: разбегается с 3 — 5 шагов, подпрыгивает на одной ноге (на удобной, правой или левой), одновременно DAP двумя ногами в лицо и в грудь или в ухо и плечо А, при этом оттолкнувшись ногой в низу. Приземлится сначала на оттолкнувшуюся ногу, потом на другую.



DON CHAN №8

- А и В стоят лицом друг к другу.
- А: в DINH TAN TRAI (или DINH TAN PHAI), руки прижаты к корпусу, защищают грудь.
- В: разбегается с 3 — 5 шагов, подпрыгивает на одной ноге, одновременно DAP двумя ногами в грудь А (как будто садится в воздухе). Приземляется сначала на оттолкнувшуюся ногу, потом на другую.

DON CHAN №9



- А и В стоят лицом друг к другу, как в DON CHAN №8.
- В: разбегается с 3 — 5 шагов, подпрыгивает на одной ноге, максимально оттолкнувшись, повернув корпус в сторону оттолкнувшейся ноги (как-будто лежит в воздухе на животе) бьет DAP двумя пятками в грудь или в лицо А.
- приземляется сначала на оттолкнувшуюся ногу или на 2 руки, потом откатывается в сторону.

DON CHAN №10



- А: одно плечо направлено в сторону В, можно стоять лицом друг к другу.
- В: оттолкнувшись двумя ногами, одновременно двойной DA TAT в затылок и в спину А. Приземляется на 2 руки и подушечки пальцев ног, затем откатывается в сторону.

DON CHAN №11

- А: стоит правым плечом в сторону В.
- В: разбегается с 3 — 5 шагов, отталкиваясь левой ногой, круговым движением правой ноги захватывает затылок А, одновременно левой ногой — за шею спереди.
- скрестив ноги в стопах, делает захват «ножницы» в воздухе, развернувшись корпусом по часовой стрелке, валит противника вперед, потом CHEM TRAI №3 в лицо или в шею А (или того, чтобы не сломалась шея, А должен сделать кувырок вперед).



DON CHAN №12

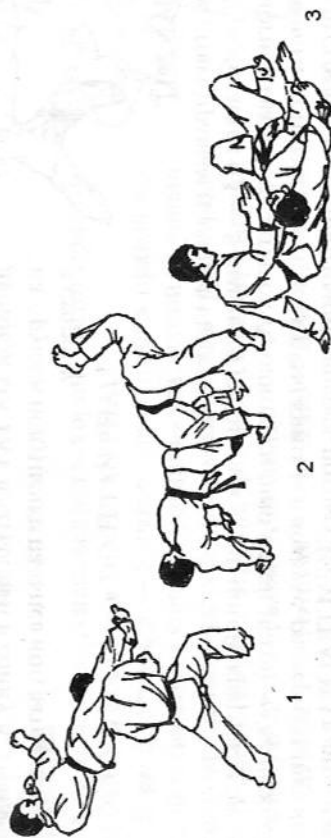
- А: стоит правым плечом в сторону В.
- В: разбегается с 3 — 5 шагов, подпрыгивает на правой ноге, круговым движением левой ноги захватывает затылок А, одновременно правой ногой — за шею спереди. Скрестив ноги в стопах, делает в воздухе захват «ножницы», развернувшись корпусом по часовой стрелке, валит противника вперед, потом CHEM TRAI №3 в лицо А (или DAM MOS TRAI в грудь).



DON CHAN №12

— А: стоит спиной к В.

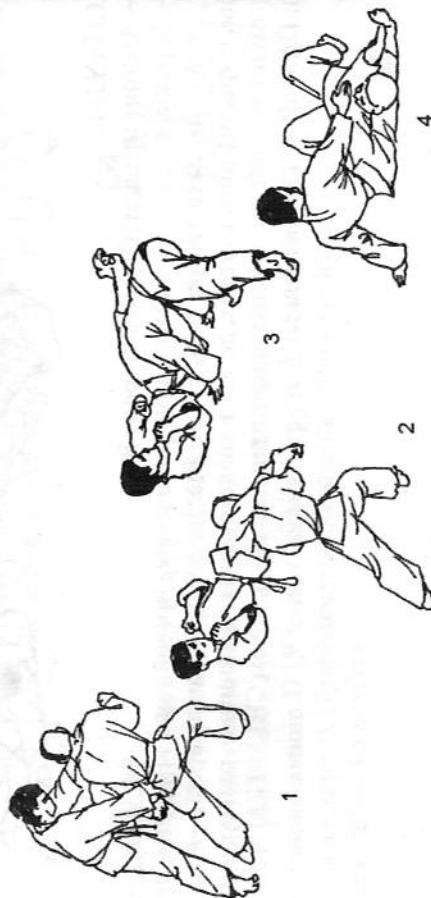
— В: выполняет аналогичные движения DON CHAN №12, различие только в том, что прыжок совершается со стороны спины под углом 30° — 60° .



DON CHAN №14

— А: стоит спиной к В.

— В: стоя на месте (или разбегаясь) сзади слева от А и отталкиваясь правой ногой, опирается левой рукой на правое плечо А, а правой — на пояс (или бедро) с левой стороны. Удерживаясь руками за противника, круговыми движениями переносит левую ногу над его головой и опускает на затылок, одновременно правую — на шею спереди, сделав захват и бросок, как в DON CHAN №11.



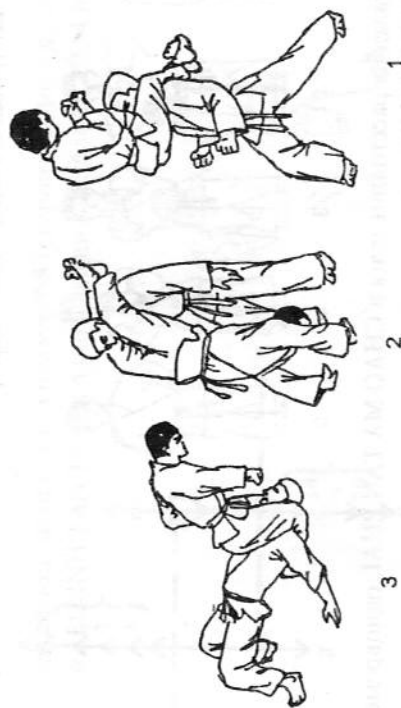
DON CHAN №15

А и В стоят лицом друг к другу.

— А: стоит в DINH TAN TRAI (в DINH TAN PHAI) или в LAP TAN.

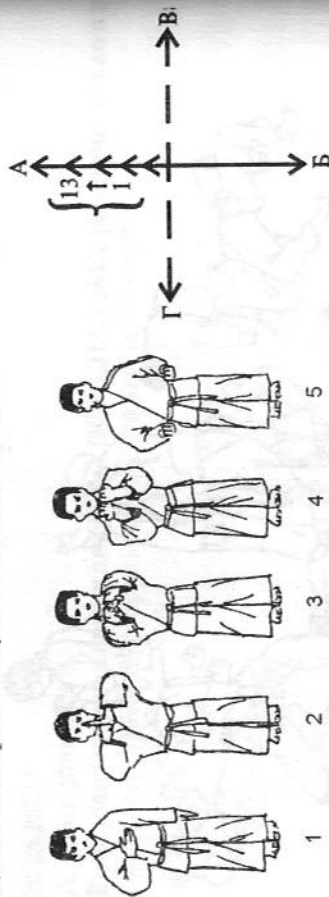
— В: стоя на месте, наносит CHEM №2 двумя руками в область шеи А; оттолкнувшись двумя ногами, запрыгивает на плечи А; DAM BUA двумя руками бьет в голову, одновременно скрепляя стопы за спиной А; прогибается назад, касаясь двумя руками пола и, сделав рывок ногами, бросает А вперед.

— DAM THANG PHAI в лицо.



4. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДРАКОН И ТИГР» (LONG HO QUYEN) (ЛОНГ ХО КУЕН)

Сторона А:
поклон, THU LE приветствующие движения руками аналогичны THARTU QUYEN



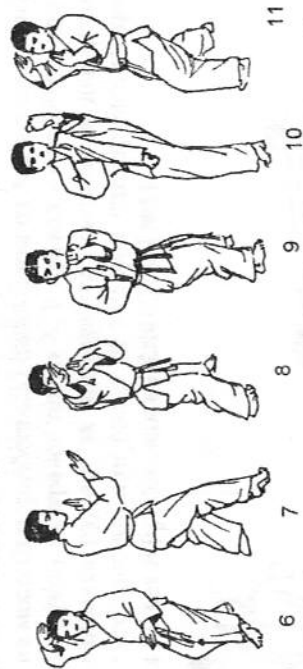
1. Прыжок назад на расстояние шага в CHAO MA TAN PHAI, одновременно GAT TRAI №4 и GAT PHAI №3.

2. Уход вправо — вперед в CHAO MA TAN TRAI с CHEM PHAI №2.

3. DINH TAN PHAI, CHEM PHAI №3 и DAM MUC TRAI.

4. DA THANG TRAI, DINH TAN TRAI с одновременным двойным CHEM №8.

— А: руки по ходу движения подвести к себе с переходом в CHAO MA TAN PHAI

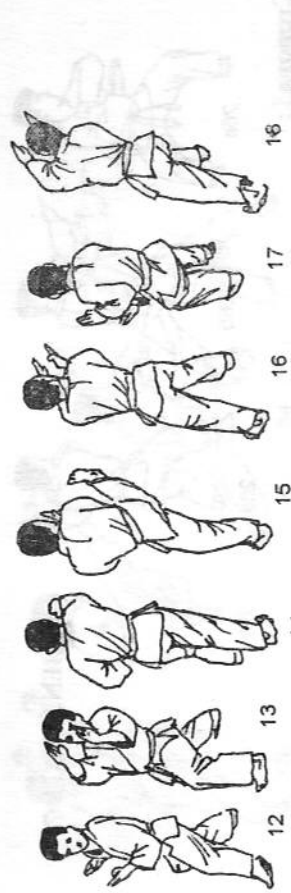


5. С шагом в DINH TAN TRAI нанести удар кончиками пальцев обеих рук вперед (снизу вверх).

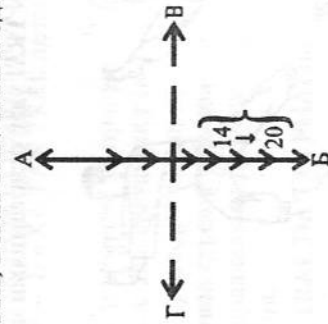
Сторона Б:

1.левой ногой шаг назад, повернуться влево на 180° в позицию DINH TAN TRAI, DAM THANG PHAI, одновременно левую руку вернуть к левому бедру.

2. Выполняется движение, описанное в пункте №4 (сторона А), но в другую сторону



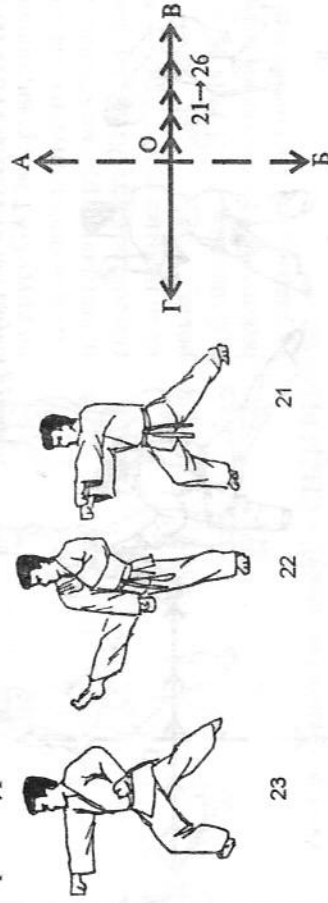
Выполняется движение, описанное в пункте №5 (сторона А), но в другую сторону. DA THANG TRAI, DINH TAN TRAI и одновременно двойной CHEM №8 «А».



Сторона Б:

Подтягивая левую ногу к правой, выполнить поворот на 90° влево (шаг прямо по направлению О — В) DINH TAN TRAI с DAM THANG PHAI.

DA THANG PHAI, DINH TAN PHAI с одновременным DAM THANG двумя руками в верхний уровень.



DA THANG TRAI, DINH TAN TRAI, DAM MUC двумя руками.

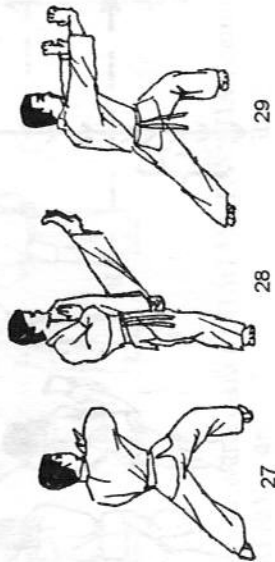


4. CHIEN LUOC №7



Сторона Г:

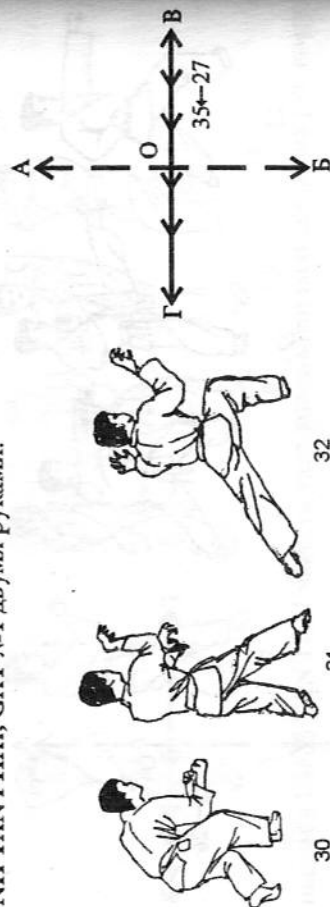
1. Правой ногой шаг назад, поворачиваясь на 180° вправо (по направлению О — Г) в DINH TAN PHAI удар CHO PHAI №6.
2. DA THANG TRAI и с шагом в DINH TAN TRAI удар основаниями ладоней (тион) вперед.



3. Прыжок назад, левая нога сзади в HO TAN PHAI, круговое движение двух рук внутрь, сверху вниз нанести DAM BUA тыльными сторонами кулаков.

4. Стоя в CHAO MA TAN TRAI, две руки образуют «лапы дракона», оба предплечья находятся перпендикулярно друг другу, левое запястье под правым локтем.

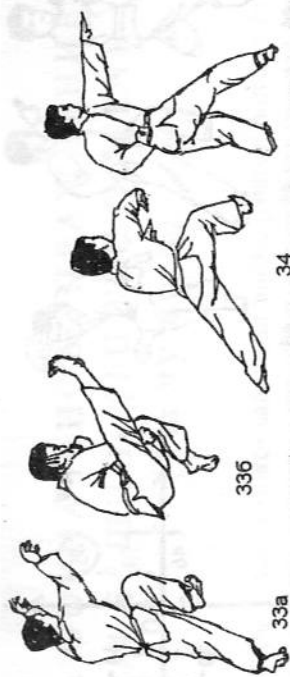
5. DINH TAN PHAI, GAT №1 двумя руками.



6. С прыжком вперед и вверх нанести удар DA THANG PHAI.

7. Приземляясь в DINH TAN PHAI, нанести двойной круговой удар кончиками пальцев на нижнем уровне.

8. Правая нога подтягивается в CHAO MA TAN TRAI, одновременно выполнить GAT PHAI №1 и XIA (CHEM №7).



Сторона А:

1. Смещая центр тяжести на правую ногу, подтянуть левую ногу к себе и шагнуть по направлению О — Б в XA TAN TRAI, делая одновременно DAM MUC TRAI назад и GAT PHAI №4.

Перенеся центр тяжести на правую ногу, подтянуть к себе левую ногу (в U BINH TAN) с разворотом корпуса вправо (по часовой стрелке), выполнить GAT №2 параллельными руками по ходу движения.

2. DAP THANG TRAI, DA TAT PHAI по линии правой ноги.

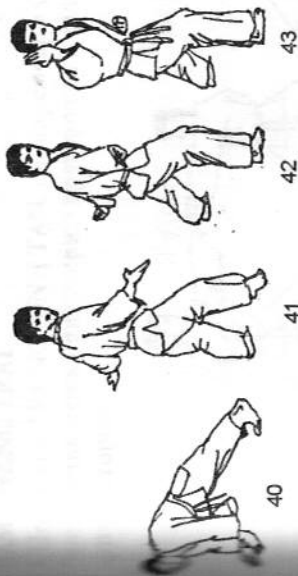
3. Отставляя правую ногу назад, как контратаке от DAM LAO TRAI, и двумя руками описывая круг, нанести удар двумя ладонями об пол.

4. Переходя в CHAO MA TAN

TRAI, обеими руками выполнить по кругу GAT №7; руки, продолжая движение, опустить на пояс и, описывая круг запястьями за спиной, нанести XIA (удар кончиками пальцев рук) вперед — в стойку.

5. С шагом в DINH TAN PHAI

описать круг запястьями и нанести удар «крюком» кончиками

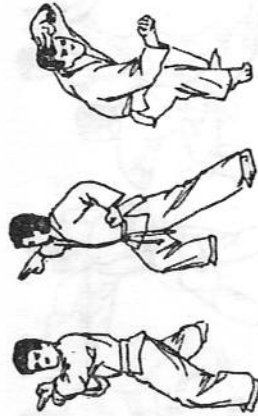


пальцев обеих рук назад (за спину), и CHEM PHAI №2.

- Разворачиваясь через спину с шагом в DINH TAN TRAI (по направлению ОА), одновременно нанести CHO TRAI №2, поворачиваясь лицом в сторону Б, с приставным шагом выполнить прыжок в DINH TAN PHAI и нанести CHEM PHAI №3.

- Передвинув левую ногу (по направлению ОБ) за правую ногу HO TAN PHAI, одновременно с поворотом корпуса на 180° влево нанести DAM BUA PHAI и GAT PHAI №3.

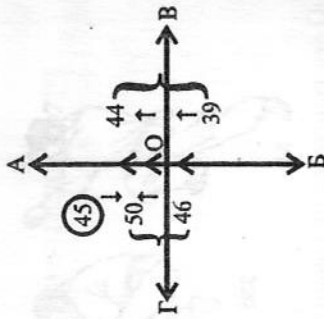
- Передвигая в DINH TAN PHAI, сделать GAT PHAI №1 и DAM MOS TRAI, правую руку вернуть к правому бедру.



44

45

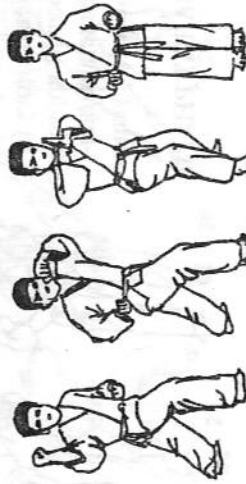
46



9. Подтягивая правую ногу в CHAO MA TAN TRAI, одновременно сделать движение приветствия (как в конце THAP TU QUYEN).

10. Описав полукруг, приставить правую ногу к левой LAP TAN.

—NGHIEM LE.



47a

47b

48

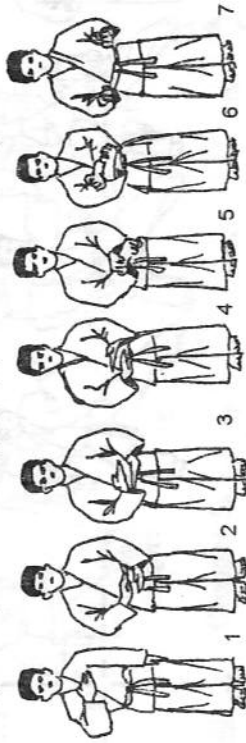
49

5. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «4 БАШНИ» (TU TRU QUYEN)

(Ты чу куюн)

—NGHIEM LE

И.П.: LAP TAN, руки на поясе ладонями вверх, руками описать за спиной круг, останавливая их у живота, ладонями параллельно друг другу (правая рука направлена ладонью вниз — ам, левая — вверх, зыонг). Поворачивая ладони по часовой стрелке, повернуть их тыльными сторонами друг к другу (правая — сверху, левая — снизу). Продолжая поворачивать ладони, остановить тыльными сторонами друг к другу (левая — сверху, правая — снизу), повернув ладони 2 раза, на третьем движении ладони снимаются в кулаки и, описывая круг, подтягиваются к поясу.



1

2

3

4

5

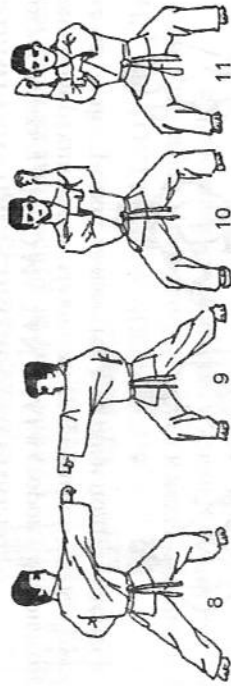
6

7

1. Левою ногой шаг в сторону в DINH TAN TRAI, одновременно GAT TRAI №1 и DAM THANG PHAI.

2. Переход из DINH TAN TRAI в DINH TAN PHAI, одновременно GAT PHAI №1 и DAM THANG TRAI.

3. Переход в TRUNG BINH TAN, одновременно GAT TRAI №1 и DAM MOS PHAI (предплечья перпендикулярны друг другу). Аналогичные движения выполнять в другую сторону.



8

9

10

11

4. Перепрыжка влево в CHAO MA TAN TRAI, одновременно GAT PHAI №4 и GAT TRAI №3.

5. Переход в DINH TAN PHAI, DAM LAO PHAI.

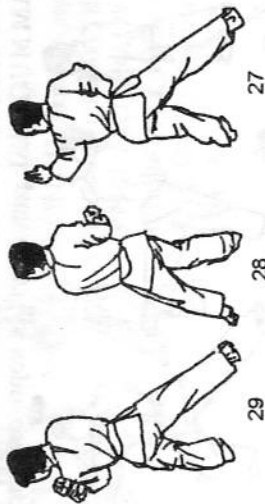
6. Переход в CHAO MA TAN TRAI, DAM MUC PHAI.



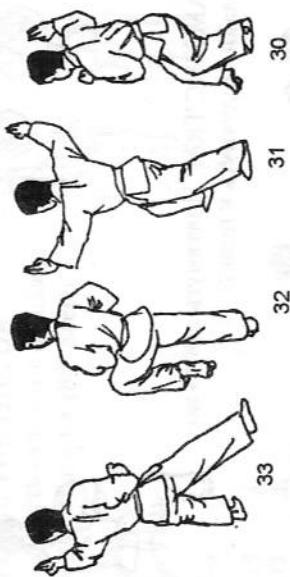
12

13

14

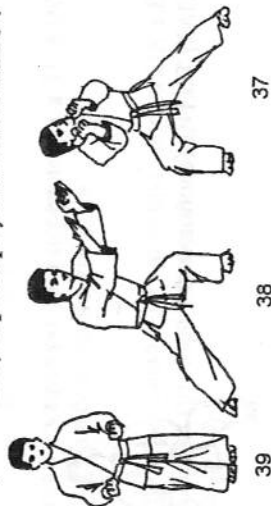


A передняя сторона
 1
 2
 3
 D левая сторона
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523



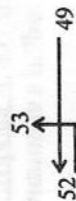
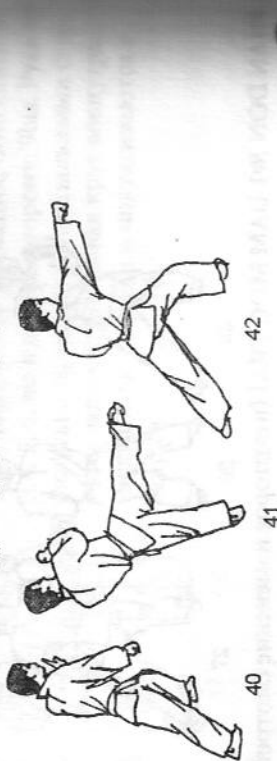
Подтянуть правую ногу к левой; руки, сжатые в кулаки, перевернуть по кругу против часовой стрелки; руки — параллельно перед грудью, правым.

35 36 6. PHAN DON №1 DAM LAO TRAI (CHEM №8 па-
мелеными руками в затылок и в спину). Подтянуть левую ногу к правой, руки,
находясь в кулаки, подтянуть к поясу и развернуться влево на 90°.



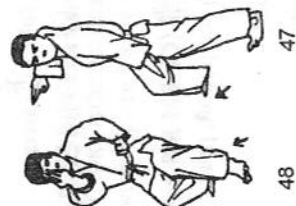
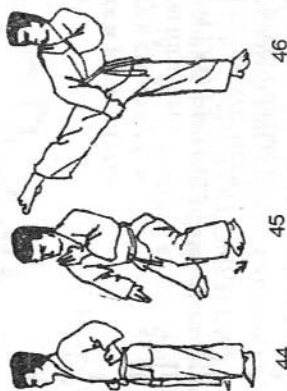
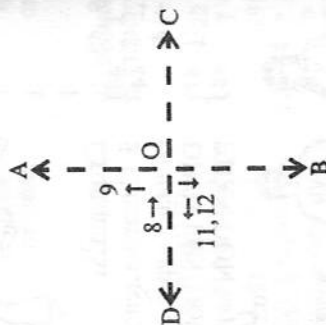
Сторона D.

7. PHAN DON №1 DAM MUC PHAI; развернуться корпусом влево на 180°.



Сторона C.

8. PHAN DON №1 DAM MUC TRAI. Подтянуть левую ногу; руки, сжатые в кулаки, подтянуть к поясу.



9. PHAN DON №1 DAM THAP PHAI (левой ногой шаг по направлению OA). Подтянуть левую ногу; руки, сжатые в кулаки, подтянуть к поясу.

10. PHAN DON №1 DAM THAP TRAI (правой ногой шаг по направлению OB) и развернуться влево на 90°.

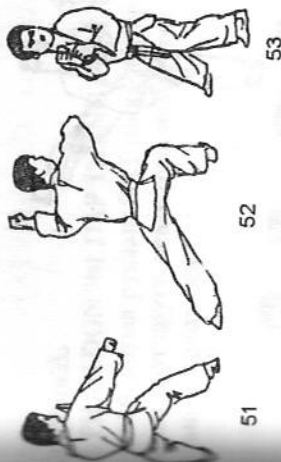


Сторона D.

11. PHAN DON №1 DAM TU DO (свободный удар).

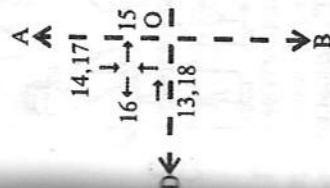
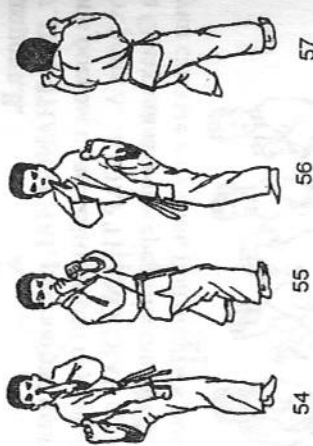
12. PHAN DON №2 DAM TU DO (свободный удар).

12bis. Подтянуть правую ногу и шагнуть по направлению OB в CHAOG MA TAN PHAI, GAT TRAI №1, сделать движение, описанное в п.2bis; занять позицию в THE THU (позиция готовности) в сторону A.



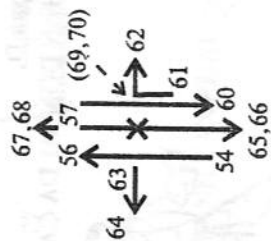
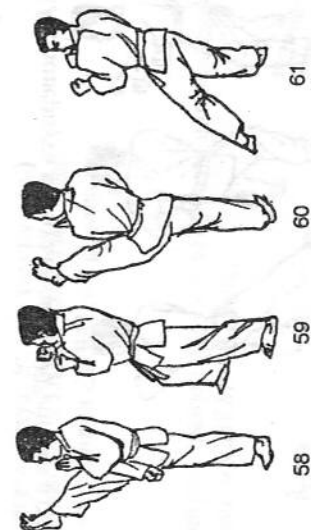
Сторона A.

13. DA THANG PHAI, THE THU, DA THANG TRAI; шагнуть левой ногой назад, развернувшись корпусом на 180° влево, THE THU.



D ← — — — — — → C

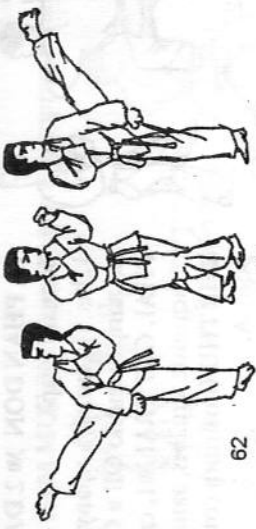
14. DA CANH PHAI, THE THU, DA CANH TRAI, развернуться корпусом влево на 90°, встать в CHAO MA TAN PHAI, руки перед грудью в боевом положении.



Сторона C.

15. DA TAT PHAI, поставить правую ногу перед левой в TU BINH TAN лицом в сторону D, руки перед грудью в боевом положении.

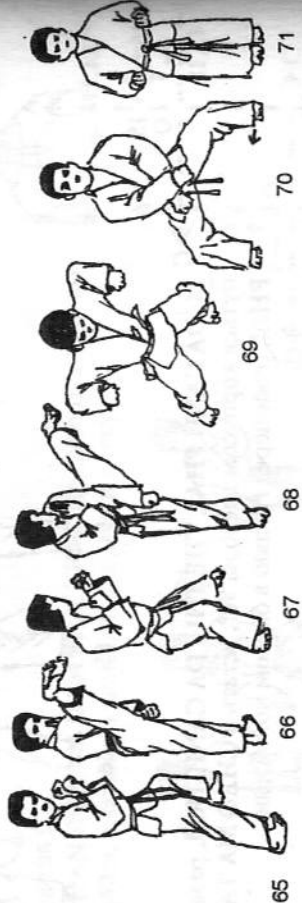
16. DA TAT TRAI, поставить левую ногу по направлению OA в DINH TAN TRAI лицом в сторону B, руки перед грудью в боевом положении.



Сторона В.

17. **DAP THANG PHAI**, поставить правую ногу в сторону **ОВ** в **DINH TAN PHAI**, руки в боевом положении перед грудью, лицом в сторону **А**.

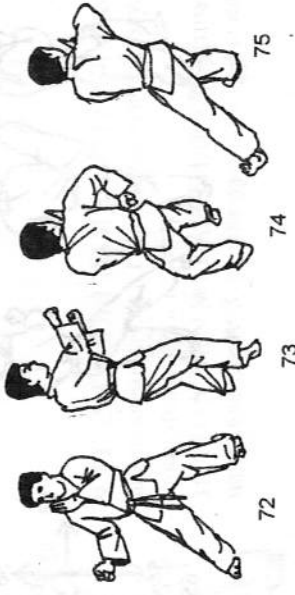
Сторона **А**. 18. **DAP THANG TRAI**, прыгнуть вперед в **TRUNG BINH TAN**, чтобы точка **О** находилась посередине, смотреть в сторону **А**; подтянуть левую ногу к правой, руки сжать в кулаки, подтянуть к поясу.



19. **PHAN DON №1 DA THANG PHAI**, повернуть корпус влево на 90° , лицом в сторону **Д**.

Сторона Д.

20. **PHAN DON №1 DA CANH PHAI**, повернуть корпус влево на 90° лицом в сторону **В**.



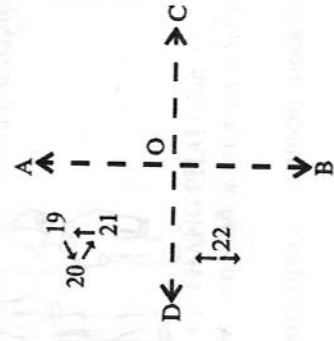
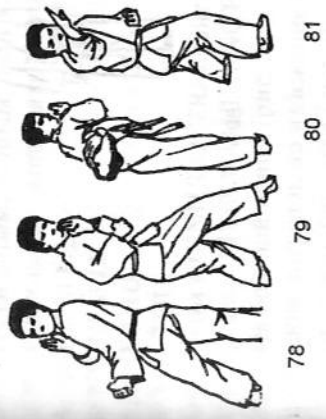
Сторона В.

21. **PHAN DON №1 DA TAT PHAI**, повернуться влево на 180° лицом в сторону **А**.



Сторона А.

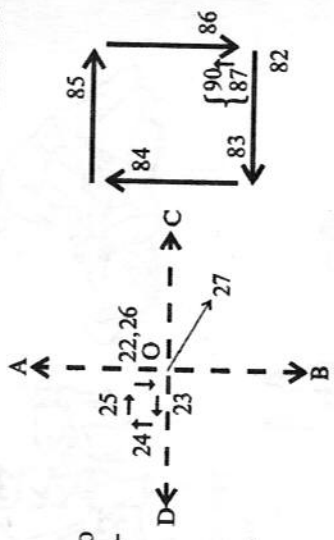
1. **PHAN DON №1 DAP THANG PHAI**. Подтянуть правую ногу левой, двумя руками **GAT** по кругу; предплечья перпендикулярны друг другу, левая рука находится перед грудью в горизонтальном положении.



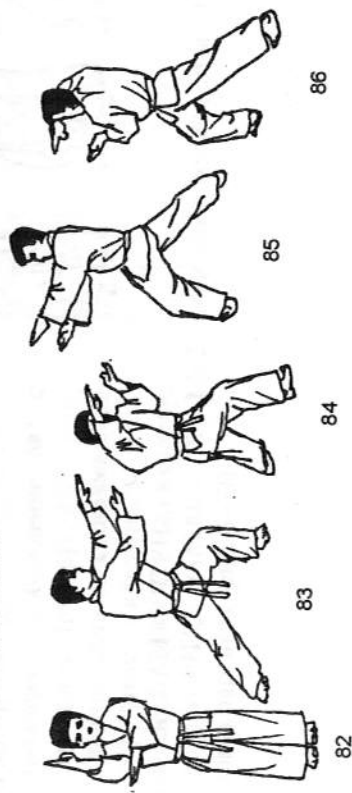
2. Одновременно с шагом левой ноги по направлению **ОД** в **DINH TAN TRAI** нанести **CHEM №1** справа.

3. Подтянуть правую ногу и шагнуть по направлению **ОА** в **DINH TAN PHAI**, одновременно нанося **CHEM №8** слева.

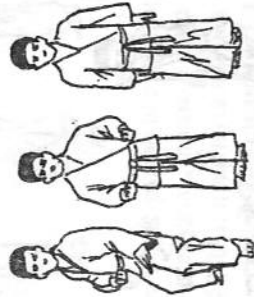
4. Подтянуть левую ногу и шагнуть по направлению **ОС** в **DINH TAN TRAI**, одновременно нанося **CHEM №8** справа.



5. Подтянуть правую ногу и шагнуть по направлению **АВ** в **DINH TAN PHAI**, одновременно нанося **CHEM №8** слева.



27. Перемещая центр тяжести на правую ногу, перейти в CHAO MA TAN PHAI, одновременно разворачивая корпусом влево, лицом в сторону А. Выполнить действия, описанные в п. 12bis. 28. Выполнить действия, описанные в п. 9bis.
29. Кулаки раскрываются вниз и опускаются на выдохе параллельно полу.
30. NGHIEM LE.



87

88

89

6. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ №2 (SONG LUYEN №2) (Шонг луэн №2)

Требование: формальное парное упражнение №2 выполняется партнерами по одной линии, отклонения от прямой должны быть минимальными. Выполнение приемов должно быть сильным, точным, быстрым. В начале и по окончании парного упражнения №2 необходимо выполнять NGHIEM LE.

А: NGHIEM LE.

В: NGHIEM LE.

А: THE THU.

В: THE THU.

А: С шагом в DINH TAN TRAI нанести DAM THANG PHAI (рис. 1).

В: Выполняет PHAN DAM THANG PHAI №2 и продолжает давить на руку партнера, используя болевой прием (рис. 2).

А: Падение вперед и, во избежание болевого приема, наносит лежа DAM THANG PHAI в левое колено партнера (рис. 3).

В: Выполняет падение вперед.



1

2

3

А: Встает, оказываясь спиной к партнеру.

В: Встает и, приблизившись к партнеру, выполняет ущемление шеи сзади из-под рук (рис. 4).

А: Пытается выполнить освобождение №1.

В: Избегая подножки, делает шаг назад левой ногой (рис. 5).

А: Проводит освобождение №2 с броском через плечо (рис. 6).

В: Выполняя сальто, становится на ноги и поворачивается к партнеру.

А: Наносит DAM MOS PHAI в голову.

В: Проводит PHAN DAM MOS PHAI №2, продолжая давление правым локтем и после падения партнера (рис. 8—9).



4

5

6



А: Освободившись от удержания, повернуться на правый бок, захватить правой рукой запястье правой руки партнера; левой рукой нанести СНЕМ №2 в локтевой сустав правой руки, выполняя таким образом залом руки №2. Вставая левым коленом на левое бедро и левой рукой на левое плечо, прижать партнера к полу (рис. 9).

В: Падение на правый бок. Избегая заломов и удержания, провести освобождение (левой рукой произвести срыв захвата левой руки партнера за плечо), повернуться на спине на 180° против часовой стрелки и выполнить удар двумя ногами в подбородок (грудь) партнера (рис. 10—12).



А: Выполнить кувырок (падение) назад;

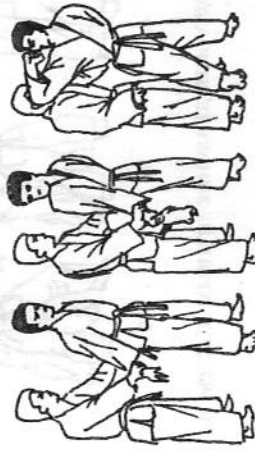
встать в И.П.

В: Встать в И.П. и провести захват спереди двух рук партнера (рис. 13).

А: Выполняет освобождение №2 от захвата спереди (рис. 14).

В: Выполнить сальто и стать на ноги спиной к партнеру.

А: Провести захват двух рук сзади (рис. 16).



В: Выполнить освобождение от захвата сзади №2. Удерживая левую руку партнера, развернуться влево на 360° и, оказавшись сбоку партнера, нанести СНЕМ РНАИ №2 в затылок с одновременной передней подсечкой пяткой правой ноги под левую ногу партнера и перейти на удержание.

16

17

18

А: Кувырок вперед.

В: Приняв DINH TAN TRAI, наносит DAM THANG TRAI в голову.

А: PHANDAM THANG TRAI №2.

В: Выполнить падение вперед.

А: Выполнить кувырок вперед.

В: Избегая удержания, повернуться на правый бок и нанести DA TAT TRAI в затылок партнера (рис. 21).



19

20

21

В: Принимая позицию DINH TAN TRAI, атаковать партнера DAM MOS TRAI.

А: Выполнить PHAN

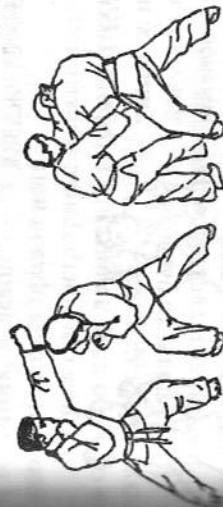
DAM MOS TRAI №2, падает вместе с партнером на правый бок.

В: Падение на левый бок, обхватив руками нанести СНО №7 в локтевой изгиб рук партнера (сбить захват за голову) (рис. 24); DAP THANG TRAI в живот, отталкивая партнера. А и В: Откатываются в разные стороны.



22

23



25

26

В: Из DINH TAN TRAI атаковать DAM LAO TRAI (рис. 25).

А: PHANDAM LAO TRAI №2.

А: Атаковать партнера DAM LAO PHAI.

В: Выполнить PHAN DAM LAO PHAI №2.

А: Падает на спину и, блокируя предплечьями удар ноги партнера, захватить ступню партнера, повернуть ее по часовой стрелке и нанести DAP THANG TRAI на пах (рис. 28—30).

В: Выполнить падение вперед и встать спиной к партнеру.

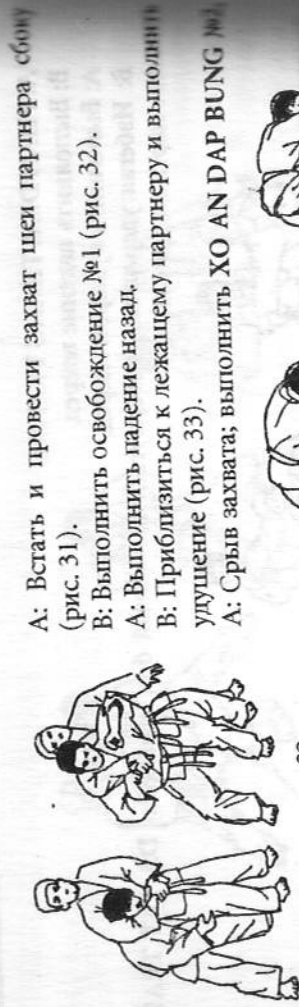


27

28

29

30



31

делая кувырок назад следом за партнером.

В: Выполняет кувырок и остается лежать на спине.



32



33



34

А: Оказавшись сверху партнера, левой рукой удерживая его правую руку, правым локтем наносит удар в голову (рис. 35).



35

В: Левым локтем блокирует удар партнера и захватывает его за волосы, наносит удар кувырок вперед, встать в исходное положение.

А: Кувырок вперед, встать в исходное положение. Атаковать DAM MUC PHAI (рис. 37).

В: Встать в исходное положение. Атаковать DAM MUC PHAI (рис. 38).

А: Выполнить PHAN DAM MUC PHAI №2 (рис. 38).

В: Выполнить падение и встать в И.П.

А: Атакует PHAN DAM THAP PHAI

В: Выполняет падение, выполняет залом руки за спину отпуская партнера, выполняет залом ладони в локтевой №2 (SHEM внутренним ребром ладони в локтевой изгиб партнера, затем залом руки за спину, болевая фиксация на запястье, заставить партнера лечь на правый бок; левой рукой держать левое плечо партнера, а коленом правой ноги наступить на левое бедро партнера) (рис. 41).

А: Выполняет падение назад и освобождение от залама и удержания раскручиваясь по ходу движения влево, CHEM TRAI вверх во внутреннюю сторону левого бедра партнера (рис. 42).



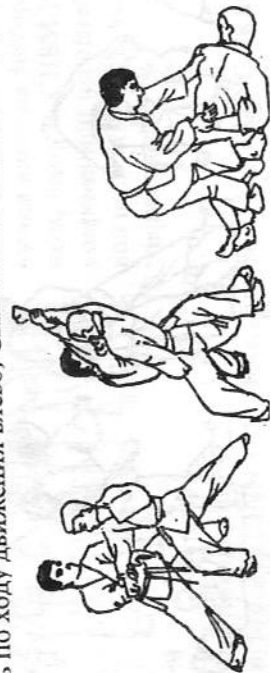
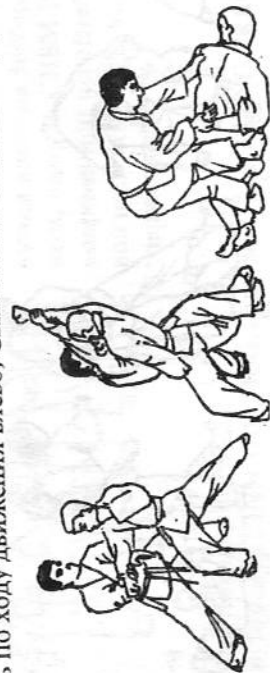
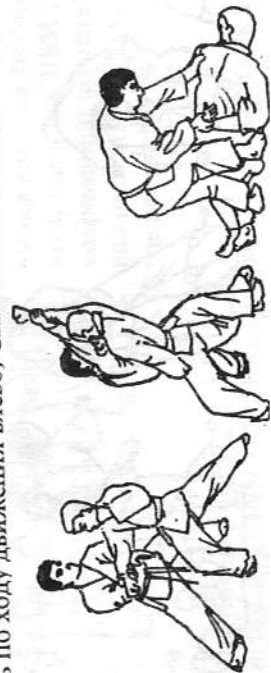
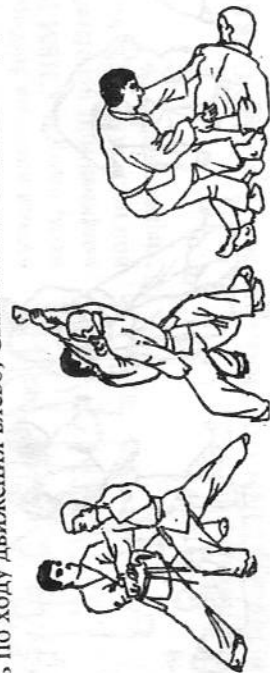
36



37



38



В: Выполняет падение и встает в И.П.

А: Встать в И.П.

А: Атаковать партнера DAM MUC TRAI (рис. 43).

В: Выполнить PHANDAM MUC TRAI №2 (рис. 44).

А: Выполнить падение влево и встать в И.П.

В: Атаковать DAM THAP TRAI (рис. 45).

А: Выполнить PHAN DAM THAP TRAI №2.

Удерживая левую руку, провести излом локтевого сустава, а правой рукой прижать шею партнера (рис. 46).

В: Падение назад и освобождение: GAT PHAI №2 в правую руку партнера, слегка повернуться на спине, захватить двумя ногами голову партнера и рывком выполнить бросок через себя (рис. 47—48).



43



44



45



46



47



48

А: Выполнить кувырок вперед с опорой на руку и встать в И.П.

В: Встать и принять И.П.

— DAM MOSCHAI TAY.

А: PHAN DAM MOSCHAI TAY №2. Провести захват правой рукой воротник, а левой — за руку партнера и попытаться провести заднюю подсечку правой ноги.

В: Провести контрприем: захватив партнера, рывком дернуть его себя (по ходу движения) и одновременно правой ногой подбить левую ногу партнера.

А: Выполнить падение.

В: Приблизиться к лежащему на животе партнеру и, захватив левую стопу, выполнить залом ноги с фиксацией ее коленом (рис. 51).

А: DA MOS PHAI в затылок (рис. 51).

В: Кувырок вперед, встать в И.П.

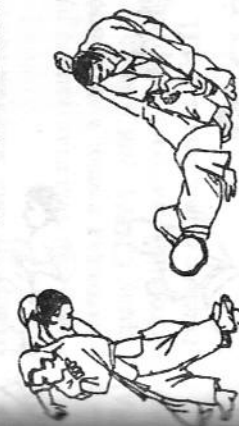
В: Кувырок вперед, принять И.П.

А: Встать в И.П.

— Атаковать DA THANG PHAI.

В: PHAN DA THANG PHAI №2.

А: Падение назад.



49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

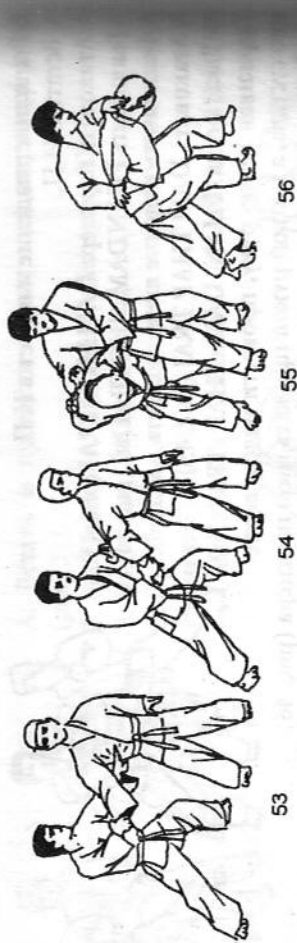
96

97

98

99

100

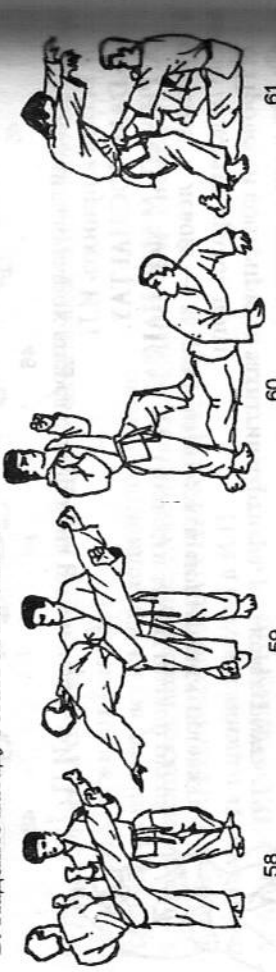


В: Атаковать DA SANH PHAI.
А: PHAN DA SANH PHAI №2.
В: Падение вправо, встать в И.П.

А: Атаковать DA TAT PHAI.
В: PHAN DA TAT PHAI №2.

А: Падение влево, перекатиться на спину и выполнить DON CHAN №4.

В: Падение назад, остаться на спине.



А: Встать и, приблизившись к лежащему партнеру, полностью захват за горло и удержание.

В: Освобождение от удушения: ребрами ладоней сбить захват с горла и, повернувшись на левый бок — DAP THANG PHAI в грудь партнера (рис. 62).

А: Падение назад, встать в И.П.

В: Встать в И.П.

В: Атаковать DAP THANG PHAI (рис. 63).

А: Выполнить PHAN DAP THANG PHAI №2 (рис. 64).

А: Выполнить DON CHAN №7 (рис. 65).



В: Выполнить кувырок вперед.
А: NGHIEM LE.
В: NGHIEM LE.

7. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ №3 (SONG LUYEN 3) (ШОНГ ЛУЭН №3)

Требования к парному упражнению №3 аналогичны требованиям парного упражнения №1 и №2.
Противники выполняют NGHIEM LE (нгем лэ).



А: Атаковать ударом DAM THANG TRAI, повторяя по дважды (рис. 1—2).

В: Отступая, сбить атаковую руку, выполняя GAT PHAI №2 дважды (рис. 1—2).



А: Не меняя стойки, нанести DAM THAP PHAI.
В: Выполнить GAT TRAI.

А: Шаг вперед в DINH TAN PHAI с ударом DAM MOS PHAI.

В: Шаг назад в DINH TAN PHAI с нырком под атаковую руку (рис. 4).

А: Шаг вперед левой ногой в DINH TAN TRAI с ударом DAM THAP TRAI.

В: Шаг назад правой ногой в DINH TAN TRAI и GAT TRAI 4 (рис. 5).



А: Шаг вперед правой ногой в DINH TAN PHAI с ударом DAM MOS PHAI и сразу обратный удар тыльной стороной кулака.

В: Уклоняясь под атакующую руку (рис. 6), шаг назад левой ногой в DINH TAN PHAI и сразу

НЕМ №8 в предплечье правой руки.

А: Поворачиваясь влево на 180°, нанести удар назад по TRAI 2.

В: Уклоняясь под атакующую руку, шаг левой ногой по диагонали влево, в позицию TAM GIAC TAN PHAI и сразу СНЕМ №8 в лицо и шею с подсечкой правой ногой под левую ногу партнера (рис. 9).

А: Падение влево, встать в И.П.



В: DAM MOS PHAI (рис. 10).

А: Выполнить контратаку PHAN DAM MOS PHAI №3 (рис. 11).

В: Падение назад на спину.

А: Выполнить удушение спереди, стоя над партнером.



В: Сбить захват за горло и XO ANDAP BUNG №3 (бросок через себя с упором ноги в живот) (рис. 12).

А: Кувырок вперед и встать в И.П.

В: Встать в И.П.

В: DAM THANG PHAI.

А: Проводит контратаку PHAN DAM THANG PHAI №4, удерживая кисть правой руки, давит коленом на локтевой сустав, используя болевой прием (рис. 13—15).

В: Падение вперед и освобождение от болевого приема левой рукой сбить левое колено партнера в сторону, подтягивая при этом правую к себе, а правой ногой DAR PHAI в правую (опорную) ногу. Захватывая правой кисть правой руки партнера, рывком потянуть ее вниз и нанести DAM MOS PHAI живот, перебрасывая его через себя (рис. 17).

А: Кувырок вперед, встать в И.П.

В: Встать в И.П.



13



15



16



17

В: DAM THANG PHAI (рис. 18).

А: Выполнить контратаку PHAN DAM THANG PHAI №5 (рис. 19).



18

А: Атаковать ударом DAM MOS PHAI. (рис. 20)

В: Выполнить контратаку PHAN DAM MOS PHAI №4.

А: Падение влево; встать в И.П. (рис. 21)

В: Выполнить DON CHAN №6 и встать, поднимая партнера.

А: Падение назад; встать.

В: Перейти на удушение спереди (рис. 22). Нанести два удара правым коленом в

А: Блокировать правым локтем удары партнера коленом, выполнить освобождение от удушения шеи спереди №3.



22



23



24



25

А: Перейти в атаку с ударом DAM MOS HAI TAY (двумя руками) (рис. 25).

В: Выполнить контратаку PHAN DAM MOS HAI TAY №3. Продолжать удерживать партнера, прижимая правой рукой голову к полу (рис. 27).

А: Освобождение: поворачиваясь вправо, CHEM TRAI №2, в локоть правой руки партнера, освобождая правую руку, захватить ею правую кисть партнера и отвести его в сторону. Вставая, прижать кисть его правой руки к своему правому колену, а левой ногой, переброшив ее через руку партнера, давить на локтевой сустав вниз, выполнив излом сустава (рис. 28).

В: Падение вперед; освобождение от залама правого локтя: левой рукой сбить ногу партнера рывком к себе, а левой ногой DAR THANG TRAI в правую ногу, (рис. 29) освобождая при этом свою правую руку; подставить левую ногу позади правой ноги партнера, а правой ногой, поместив ее спереди партнера, нанести удар ногой в его грудь (рис. 30).

А: Выполнить падение, встать в И.П.

В: Встать в И.П.



25



26



27



28



26



27

В: Захватить партнера за одежду и руку и пытаться провести левой ногой заднюю подсечку под правую ногу партнера (рис. 31).

А: Выполнить контрприем: повторить захват партнера, рывком потянуть его на себя (по ходу движения) и правой ногой подбить спереди его правую ногу (рис. 32).

В: Падение (кувырок) вперед, встать в И.П.



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113



114



115



116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



135



136



137



138



139



140



141



142



143



144



145



146

В: Падение; встать в И.П.

А: Атаковать ударом DAM MOS HAI TAY.

В: Выполнить контратаку PHAN DAM MOS HAI TAY №5.

А: Падение назад, не вставая (лежать на спине).

В: Сесть на пол со стороны ног партнера, обхватить его ноги руками, прижать их к бокам, а своими ногами нанести удар пятками в грудь партнера (2 раза).



52

53

А: Предплечьями рук блокировать ноги партнера, обхватив их; освободив ноги, захвата, нанести удар пятками обеих ног в грудь партнера (рис. 54). Захватив ноги партнера и удерживая их, повернуться влево (переворачивая партнера на живот) и присев на корточки, давить спиной на голени ног партнера, используя болевую точку (рис. 55).

В: Упасть на спину и под воздействием партнера, выпустив его ноги, повернуться на живот. Согнуть ноги в коленях, а затем, резко выпрямляя их, оттолкнуть партнера и встать в И.П.

А: Падение вперед, встать в И.П.

В: Атаковать партнера, выпустив CHIEN LUOC №6.

А: Блокировать удары.

В: Атаковать ударом DA TAT TRAI.

А: Выполнить уклон от удара.

В: Атаковать ударом DA TAT PHAI.

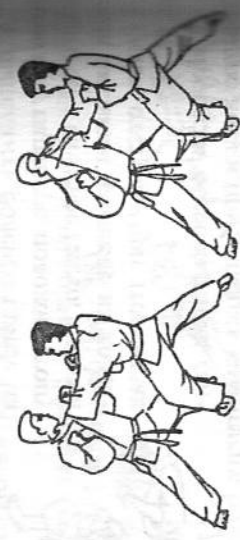
А: Блокировать ударом правого колена в бедро атакующей ноги одновременно с SHO 7 (рис. 59), затем нанести DAP PHAI в опорную ногу партнера и продолжать контратаку, выполняя CHIEN LUOC №7 (рис. 60).

В: Падение влево; встать в И.П.



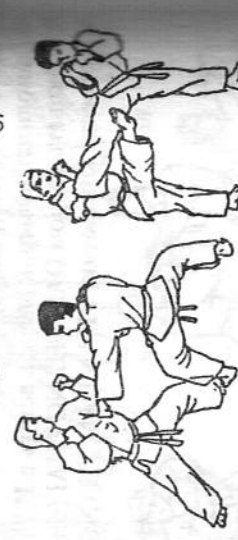
54

55



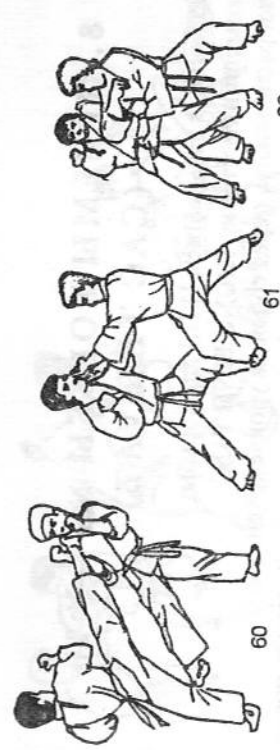
56

57



58

59



60

61

А: Атаковать ударом DAM MOS PHAI.
В: Провести контратаку PHAN DAM MOS HAI №6.

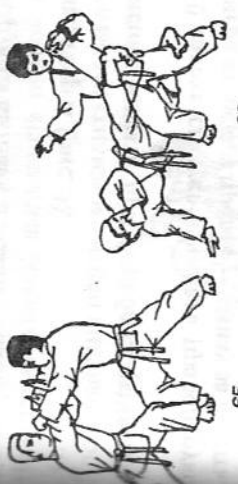
А: Падение; встать в И.П.

В: Атаковать ударом DAM MOS HAI TAY, принимая позицию DINH TAN PHAI.



62

63



64

65

А: Провести контратаку PHAN DAM MOS HAI TAY №6. А и В вместе падают (рис. 66).

В: Нанести двумя локтями SNO №4 в левое (верхнее) бедро, затем захват двумя руками стопы противника; перехват и излом его левой ноги (рис. 67).

А: Перекачиваясь вправо (уходя от болевого воздействия), нанести удар правой ногой в затылок противника (рис. 68).

В: Кувырок.

А побеждает В.



66

67

68

8. ПРИЕМЫ БОРЬБЫ №1—№10 (SAC THE VAT)

Исходное положение (в дальнейшем И.П.) для борьбы:

- прыжком принять стойку TRUNG BINH TAN.
- обе руки расположить перед собой на уровне груди.

Для изучения приемов борьбы необходимо выполнить захват противника ками.

Способ захвата руками:

- А: Пытается захватить партнера за шею своей левой рукой (с правой стороны него) (рис. 1).
- В: Избегая захвата, выполняет уклон влево под руку (рис. 2).
- А: Проводит захват партнера правой рукой за шею, а левой — снизу за локоть правой руки партнера.
- В: Выполняет такой же захват, как и партнер А (рис. 3).

Такая последовательность в выполнении захвата при борьбе сохраняется для приемов №1, 3, 5, 7, 9.

Для приемов борьбы №2, 4, 6, 8, 10 захват следует начинать правой рукой закончить, когда левая рука держит партнера за шею, а правая — снизу за локоть.

В дальнейшем описание всех приемов борьбы проводится после того, как партнеры приняли И.П. и выполнили захват, необходимый для этого номера приема борьбы.



Прием борьбы №1.

Поднять вверх левое плечо и наклонить влево голову, тем самым зафиксировав кисть партнера у себя на шее.

Выполнить правой рукой захват правого запястья партнера (рис. 1).

Не отпуская руки партнера, повернуться вправо на 180°, принимая позицию BINH TAN.

Наложить свою левую руку сверху захваченной руки партнера. При этом локоть зафиксировать у себя подмышкой (рис. 2).

Приседая, опуститься на пол, выполняя залом его правой руки в локтевом суставе и запястье (рис. 3).



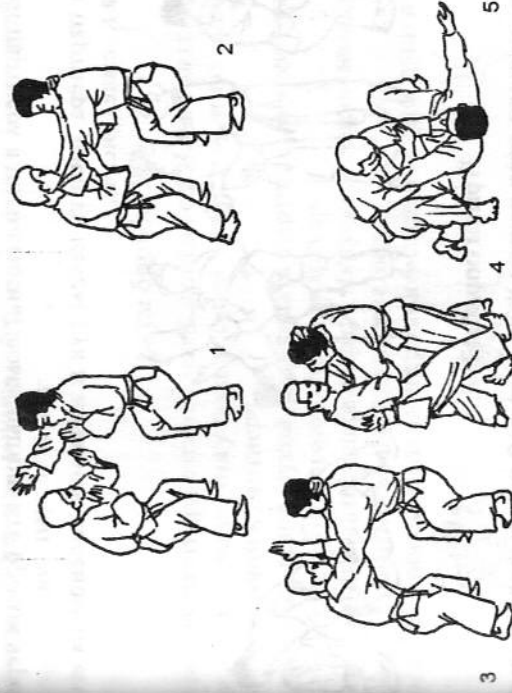
Прием борьбы №2.

Левой рукой надавить на шею партнера и наклонить его голову к левому плечу.

Правой рукой обхватить левую руку партнера, действуя изнутри — наружу так, чтобы предплечье его руки оказалось в подмышечной впадине, а своим предплечьем зажать снаружи на локтевой изгиб его руки, выполняя залом в локте (рис. 3—4).

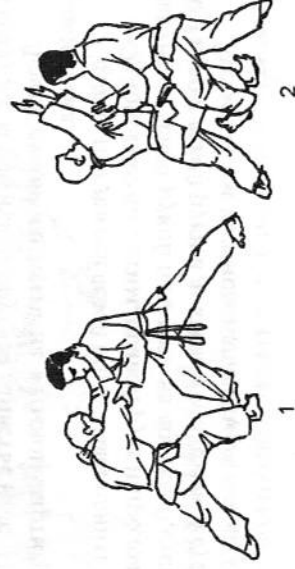
Не останавливаясь, выполнить правой ногой подсечку левой ноги противника.

После падения партнера усилить залом локтя и выполнить левой рукой удушение.



Прием борьбы №3.

Сделать шаг назад левой ногой, затем потянуть партнера на себя, выводя его из равновесия и заслонив сделать шаг вперед правой ногой, выполнить толчок двумя руками вперед — вниз (в шею и



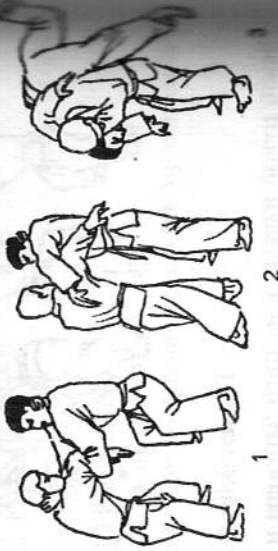
Прием борьбы №4.

Левая рука удерживает партнера за шею (рис. 1).

Ребром правой ладони нанести удар сверху вниз в локтевой изгиб левой руки партнера — срыв захвата за шею (рис. 2).

Принимая позицию **TU BINH TAN**, завести правую руку за спину партнера — захват.

Выполнить бросок через правое бедро. (Особое внимание обратить на подбивание партнера бедром) (рис. 3).



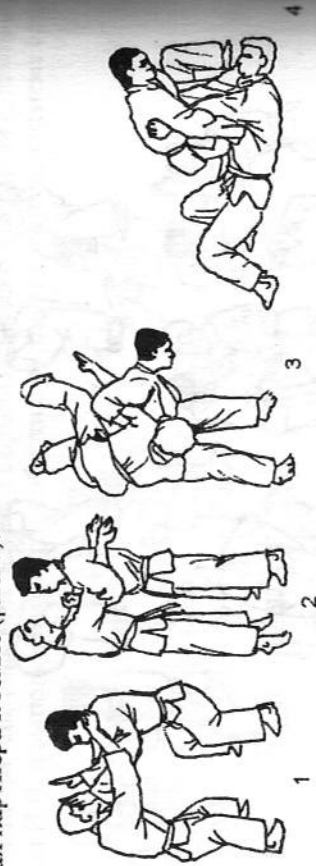
Прием борьбы №5.

Обе руки провести внутрь захвата партнера и обхватить его руки (рис. 1).

Соединив свои руки в «замок», поднимаем предплечья рук вверх и проводим залом локтевых суставов партнера (рис. 2).

Повернуться на 180° влево; принять позицию **TRUNG BINH TAN**. Удерживая руки партнера в положении излома, выполнить бросок через правое бедро (рис. 3).

После падения партнера усилить излом рук и надавить коленом на его живот, прижимая партнера к земле (рис. 4).



Прием борьбы №6.

Правой рукой выполнить удар локтем №7 в локтевой сустав левой руки партнера и сразу же захватить эту руку за запястье (рис. 1).

Левой рукой надавить на затылок партнера вправо и на себя, выводя его из равновесия.

Сделать шаг вперед левой ногой и выполнить подсечку левой ноги партнера (рис. 2). Одновременно с этим, правой рукой продолжая удерживать запястье левой руки партнера, левой рукой надавить на локтевой сустав этой руки, выполняя таким образом излом левой руки в локтевом и плечевом суставах (рис. 3).

Затем левым коленом надавить на левый бок партнера, прижимая его к земле (рис. 4).



Прием борьбы №7.

Левой рукой сделать рывок и правую руку партнера, освобождая его захват, а правой рукой обхватить его за шею.

Сделать шаг вперед правой ногой к правой ноге партнера и повернуться влево на 180°.

Выполнить бросок через правое бедро. Обратить внимание на подбивание партнера бедром.



Прием борьбы №8.

Потянуть партнера рывком левой руки на себя, выводя его из равновесия.

Поставить правую ногу позади своей левой ноги и повернуться вправо на 180°, наклонившись спиной к партнеру.

Продолжая левой рукой удерживать партнера за шею, наклониться вперед и правой рукой захватить правую голень партнера.

Поднимая голень партнера вверх, толкнуть его бедром назад и выполнить падение назад вместе с партнером, не отпуская захвата.

После падения перейти на удержание, соединив свои руки в «замок».



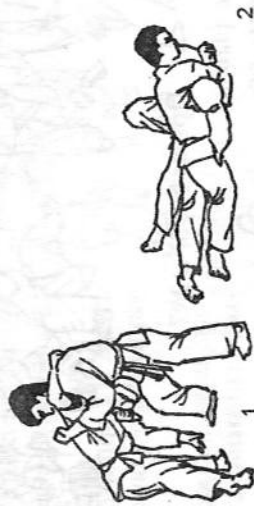
Прием борьбы №9.

Рывком потянуть партнера вперед — вниз, заставив его наклониться. Обхватить сверху его за шею правой рукой и зажать у себя под правой подмышеч-

ной впадиной.

Нанести удар локтем левой руки №7 в правое плечо партнера, заставляя его таким образом потерять равновесие и поворачиваться в нужном направлении.

Продолжая давление локтем, отвести правую ногу назад по часовой стрелке и, поворачиваясь на 180°, выполнить бросок партнера по ходу его движения.



Прием борьбы №10.

Рывком потянуть затылок партнера вперед и вниз, заставив его наклониться.

Немедленно обхватить его шею левой рукой и зажать ее у себя под левой подмышечной впадиной.

Нанести удар локтем правой руки №7 в плечо партнера с одновременной подскокой левой ноги под правую ногу партнера.



9. ФОРМАЛЬНОЕ ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ БОРЬБЫ №1 (SONG LUYEN VAT №1)

Правило №1

В парном упражнении борьбы партнеры выполняют приемы по очереди. Например, партнер А выполнил прием №1, тогда В выполняет прием №2 и т.д.

Правило №2

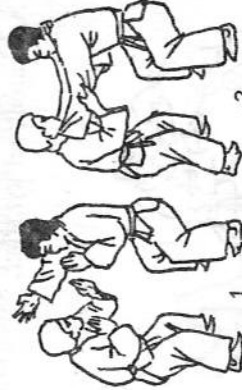
Прием борьбы начинают проводить тот из партнеров, который выполнил захват первым. Например: партнер А выполнил захват первым, тогда В начинает проводить прием. Слособ захвата описан в «приемах борьбы» №№1 — 10.

Примечание: в начале каждого приема партнеры занимают THU THE VAT (исходное положение).

В начале нечетных приемов партнеры проводят VAO THE VAT LE (мах и захват нечетных приемов).



В начале четных приемов партнеры проводят VAO THE VAT SHAN (мах и захват четных приемов).



NGHIEM LE

А: Первым проводит захват.

В: Проводит VAO THE VAT LE, затем проводит прием борьбы №1.



А: После падения проводит освобождение: 2 раза наносит SHO TRAI №2 в затылок партнера, обхватывает его за шею и, перекачиваясь влево, проводит бросок через плечо. Затем выполняет DAP PHAI в грудь партнера.

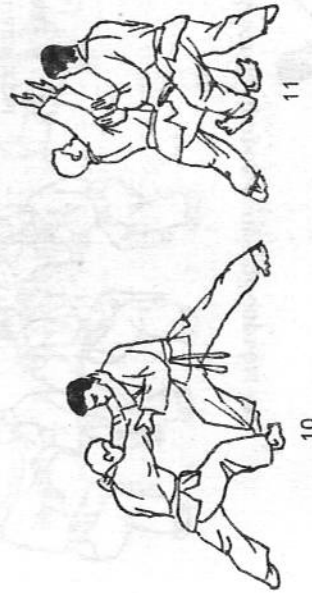
В: Выполняет пережат вправо.



2. В: Проводит захват.
А: Выполняет VAO THE VAT SHAN, затем прием борьбы №2 (рис. 6—8).

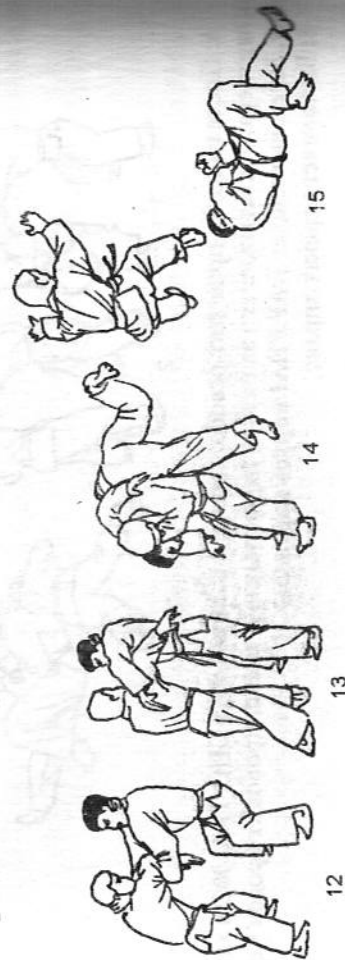


- В: После падения проводит освобождение: GAT PHAI в левую руку партнера, срывая захват, затем захватывает партнера за волосы, а левой наносит DAM MUS в живот партнера.
А: Выполняет кульбит.



3. А: Проводит захват партнера.
В: Выполняет VAO THE VAT LE, прием борьбы №6 (рис. 11).
А: Падает на спину.

4. В: Проводит захват партнера.



- А: Выполняет VAO THE VAT SHAN, затем прием борьбы №4 и прыжок вверх и DAR PHAI в грудь лежащего партнера

- В: Падение на спину и перекачивание в сторону (уход от удара).

- А: Проводит захват партнера.
В: Выполняет VAO THE VAT LE, затем прием №5, и, не отпуская партнера, проводит удушение ребрами ладоней двух рук, скрещенных в запястьях (рис. 19).



- А: После падения выполняет освобождение: сгибая руки в локтях, срывает захват, затем, повернувшись на спине на 180° против часовой стрелки, выполняет удар двумя ногами в подбородок партнера (рис. 20).

- В: Падение назад на спину.

- А: В: Проводит захват партнера.

- А: Выполняет VAO THE VAT SHAN, затем прием №6.

- В: После падения выполняет освобождение: поворачиваясь на спине по ходу удара рук, поворачивается на 180° по часовой стрелке и наносит удар DAR двумя ногами в подмышку и подбородок партнера.

- А: Падение на спину.



- А: Проводит захват партнера.



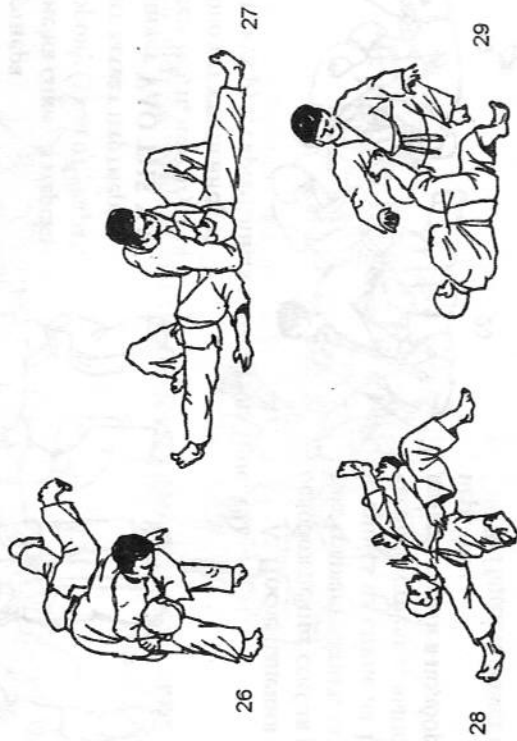
- А: Проводит захват партнера.

- В: Выполняет VAO THE VAT LE, затем прием №7.

- А: После падения выполняет освобождение: левой рукой давит на подбородок

партнера, а левой ногой захватывает его шею и проводит бросок партнера назад. Затем **DAP THANG PHAI** в грудь.

В: Падение назад.



8. В: Проводит захват партнера.

А: Выполняет **VAO THE VAT SHAN**. Прием борьбы №8 (рис. 30—32).

В: После падения выполняет освобождение: выпрямляет левую ногу и одновременно **GAT TRAI** №1, тем самым разрывая захват. Затем, надавив правой рукой подбородок партнера, **SHEM** №3; двумя ногами обхватывает его за шею и бросит вперед.

А: Кульбит.



9. А: Проводит захват партнера.

В: Выполняет **VAD THE VAT LE**, затем прием борьбы №9 (рис. 34—35). После

падения партнера выполняет удержание в «замке»: правой рукой обхватывает шею с правой стороны, а левой рукой — коленный изгиб левой ноги партнера (рис. 36).



А: После падения выполняет освобождение: **CHO TRAI** №6 левой рукой в подбородок (2 раза) партнера. Затем левой рукой захват за шею и перекатывание влево с ударом правым локтем по ходу движения. (Лежать спиной на груди партнера, перпендикулярно к нему). Выполняет удержание партнера в «замке»: левой рукой обхватывает его затылок, правой — коленный изгиб правой ноги.

В: Выпрямляет правую ногу и одновременно **GAT** №1 правой рукой, тем самым разрывая «замок». Затем, обхватывая партнера за шею, бросает его назад. Перекатывается по ходу движения и **DAP THANG TRAI** ногой в грудь.



10. В: Проводит захват партнера.

А: Выполняет **VAO THE VAT SHAN**, затем прием борьбы №10 (рис. 39—40).

А: После падения партнера поднимает его, наносит **CHO PHAI** №1 (2 раза в грудь) (рис. 41).

В: Блокирует **CHO PHAI** №8. Затем захватывает партнера за волосы, **DAM MUC** правой рукой в его живот.



NGHIEM LE.

10. КОНТРПРИЕМЫ ПРОТИВ НОЖА СПОСОБЫ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ НОЖОМ (TAY KHONG DOAT DAO GAM)

1 способ — удар наносится сверху вниз под углом 45° (по диагонали) в висок или плечо.

2 способ — удар наносится снаружи вовнутрь в горизонтальной плоскости.

3 способ — комбинированный удар, который выполняется следующим образом: нанести удар сверху вниз по диагонали (аналогично 1 способу) с шагом вперед ноги, стоящей сзади), затем удар снизу вверх — в живот или бок противника.

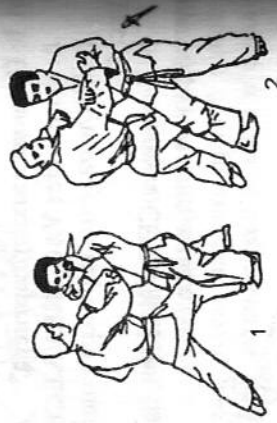
4 способ — удар наносится снизу вверх в живот противника.

Контрприемы против ножа (нож в правой руке)

Контрприем №1 (против 1 способа).

Делая шаг левой ногой вперед и сближаясь с противником, выполнить GAT TRAI №1, одновременно предплечьем правой руки нанести удар сверху в локтевой сустав противника. Этим движением выполняется излом атакующей руки противника, что заставляет его выронить нож.

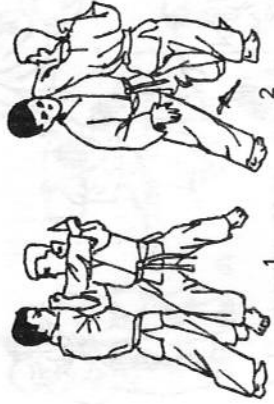
Сделать шаг вперед правой ногой за его правую ногу и, одновременно с нанесением SCHO PHAI №1, выполнить заднюю подсечку.



Контратака №2 (против 2 способа).

Шаг вперед правой ногой в DINH TAN PHAI с выполнением GAT TRAI №1 и ударом предплечьем правой руки в локтевой сустав противника (излом руки заставит выронить нож).

Поворот корпуса влево на 180° и нанесение SCHO TRAI №2.



Контратака №3 (против 3 способа).

От удара сверху: прыжком сместиться с линии атаки противника по диагонали назад — влево.

От удара снизу: выполнить GAT PHAI №4, захватить кисть атакующей руки противника и нанести предплечьем левой руки удар в локтевой сустав (излом руки заставит выронить нож).

Нанести DA TAT PHAI в ребра или лицо противника.



Контрприем №4 (против 4 способа).

Сместиться вправо с линии атаки, делая шаг правой ногой по диагонали вправо — вперед и приняв позицию TAM GIAC TAN, одновременно GAT PHAI №4, оставившая атакующую руку противника.

Нанести SCHO PHAI №6 в солнечное сплетение или ребра.

Захватить левой рукой левую ногу противника и, поднимая ее вверх, нанести SCHO PHAI №3 в шею, опрокинув противника назад.



Контрприем №5 (против 1 способа).

Левой ногой шаг назад — вправо, позади правой ноги в позицию TU BINH TAN, одновременно GAT PHAI №4, прижимая атакующую руку противника вниз.

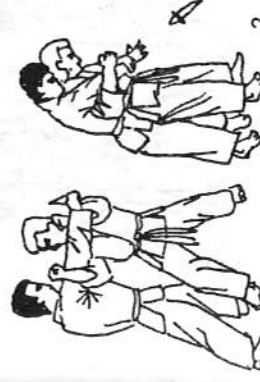
Нанести SCHO PHAI №8 в голову и шею противника с одновременной подсечкой правой ногой под его левую ногу.



Контрприем №6 (против 2 способа).

Подход и выбивание ножа аналогично приему №2.

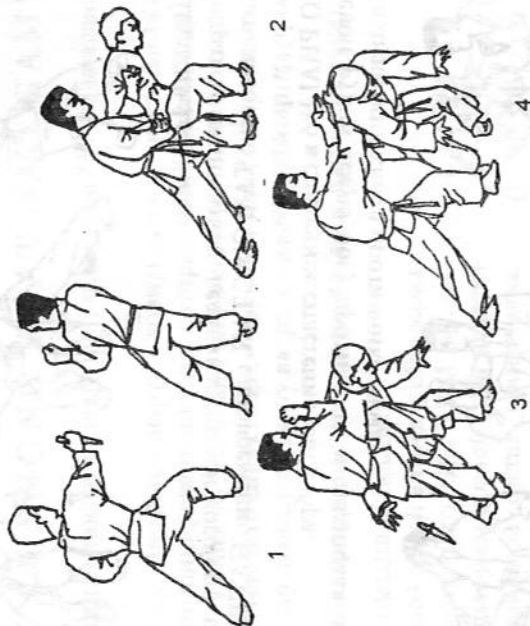
Захват руки противника, поворот влево на 180° (спиной к противнику) и выполнение броска через правое плечо. Обратить внимание на поднимание противника бедром.



Контрприем №7 (против 3 способа).

Уход и выбивание ножа аналогично приему №3.

Нанесение удара коленом правой ноги в грудь противника и сразу же СНЕМ за тылок и спину.



Контрприем №8 (против 4 способа).

Уходя с линии атаки, сделать шаг левой ногой по диагонали вперед — одновременно выполняя ГАТ PHAI №4, отвести руку с ножом в сторону. Нанести ГАТ PHAI в ребра или голову противника.



11. ПАРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С НОЖОМ (SONG LUYEN DAO)

— Парное упражнение с ножом начинается с того, что нож лежит посередине, а противника стоят лицом друг к другу на одинаковом расстоянии от ножа.

— Партнеры выполняют приветствие NGHIEM LE.

А: Бежит к ножу, чтобы взять его.

В: Повторяет действия противника.

А: Наклоняется и протягивает руку к ножу.

В: Правой ногой отбивает руку противника в сторону и выполняет DON CHAN (рис. 3).

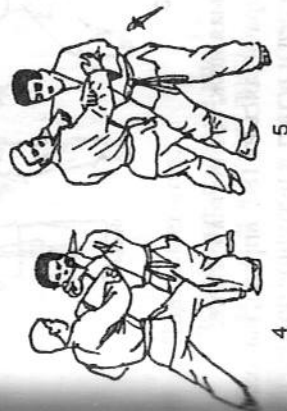


2. А: Выполняет кувырок и встает лицом к противнику.

В: Поднимает нож и готовится атаковать.

В: Атакует способом №1.

А: Проводит контратаку №1.



А: Поднимает нож, готовясь к атаке.

В: Выполняет падение вправо; встает лицом к противнику.

А: Атакует противника способом №2.

В: Проводит PHAI DON №2 и DAP SAU TRAI в грудь противника.



4. В: Поднимает нож и готовится к атаке.

А: Кувырок назад, занимает положение лицом к противнику.

В: Атакует способом №3.

А: PHANDON от удара ножом №3.



5. А: Поднимает нож.

В: Поворачивается на 180°, выполняет кувырок вперед и встает в исходное положение.

А: Атакует способом №4.

В: PHANDON №4 от удара ножом.

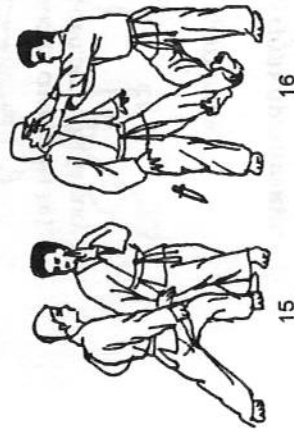


6. В: Поднимая нож, готовится к атаке.

А: Поворачиваясь на 180° вправо, выполняет кувырок вперед и встает в исходное положение.

В: Атакует способом №1, второго уровня.

А: Проводит PHANDON №5.

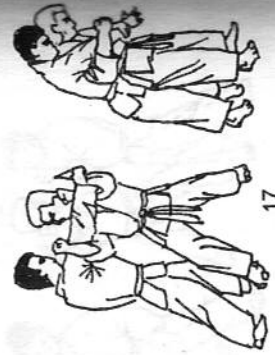


7. А: Поднимает нож.

В: Выполняет падение влево и встает в исходное положение.

А: Атакует способом №2.

В: Проводит контратаку №6 от удара ножом.



В: После броска не падает, а, выполнив сальто, приземляется на ноги спиной к противнику.

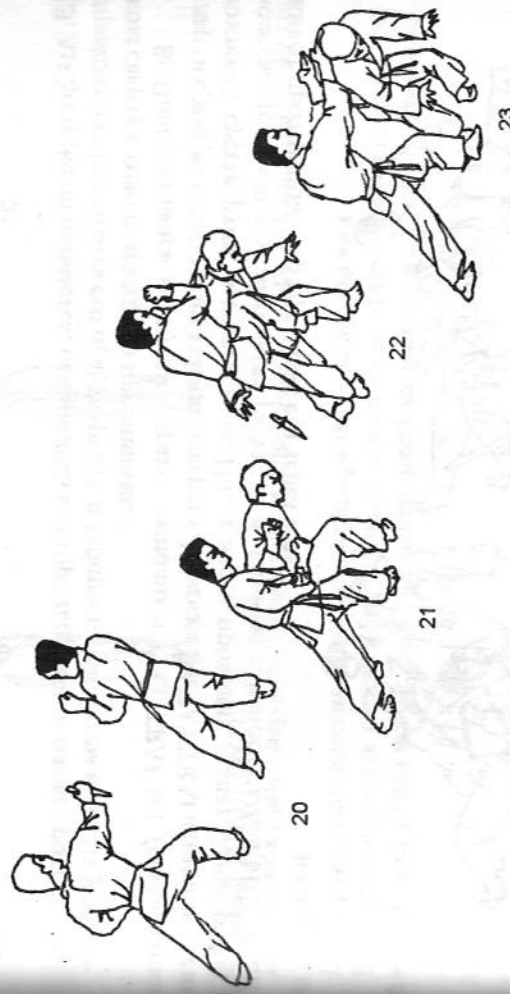
В: Выполняет DON CHAN №7 в спину противника.

В: Поднимает нож, готовится к атаке.

А: Кувырок вперед, встает в исходное положение.

В: Атакует способом №3.

А: Проводит PHANDON №7 от удара ножом.

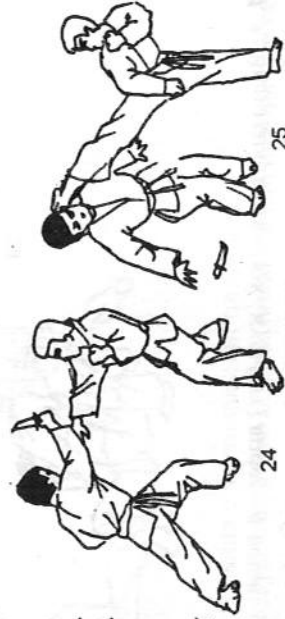


10. А: Поднимает нож.

В: Выполняет падение вперед, встает в исходное положение.

А: Атакует способом №4.

В: Проводит PHANDON №8 от удара ножом.



11. А: Выполняет падение и не встает.

В: Поднимает нож, подходя к противнику (левая нога у ног противника, а правая — у его левого бока), атакует его ударом ножа сверху в лицо.

12. А: Уклоняется головой вправо одновременно с GAT TRAI №1 (останавливает удар). Той же рукой захватывает атакующую руку за запястье.



пятье и рывком тянет противника к себе. Одновременно с рывком наносит удар правой ногой в левое бедро противника, перебарывая его через себя.

В: Выполняет кувырок вперед и остается на спине. Нож находится в руке.

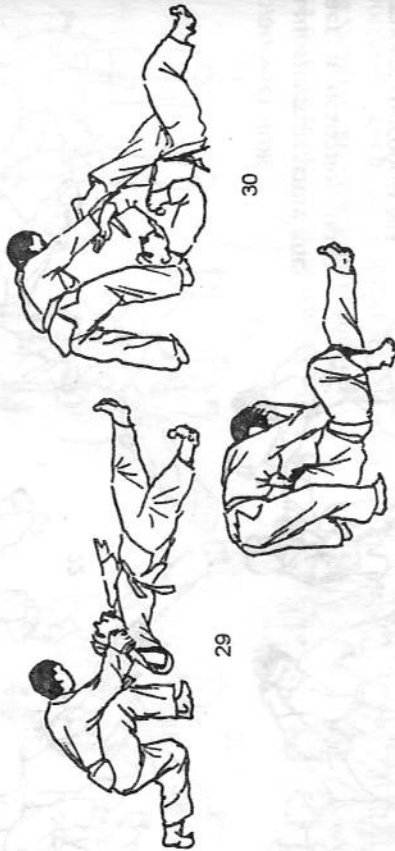


27

28

13. А: Сразу же поднимается, оказавшись со стороны правого плеча противника, (продолжая удерживать его правую руку), и забирает нож. Затем наносит удар ножом сверху в голову лежащего противника.

В: Поворачиваясь корпусом вправо, выполняет GAT TRAI №1 (останавливает удар) и сразу же захватывает атакующую руку. Наносит DA TAT TRAI в предплечье и локтевой сустав руки, выбивая нож. После этого проводит захват левой рукой за волосы противника и, выполняя рывок за волосы вниз, наносит DAM MUC PHAI живот противника, перебарывая его через себя.



29

30

31

14. А: Выполняет кувырок (кульбит) вперед и встает в исходное положение.

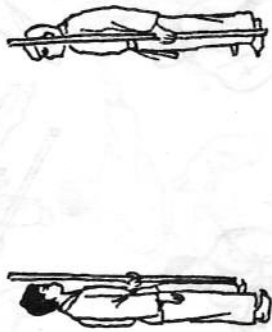
В: Встает в исходное положение.

— NGHIEM LE.

12. КОНТРПРИЕМЫ С ШЕСТОМ (PHAN THE CON)

Исходное положение:

Позиция LAP TAN, шест прижат к левому боку левой рукой, опущенной вниз. Ладони направлены вниз, большой палец обхватывает шест сзади.

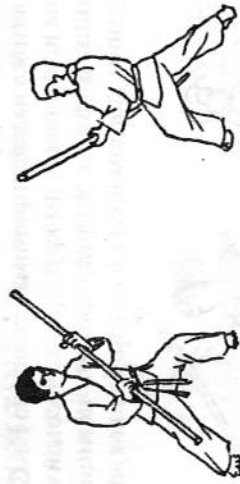


Правильный захват шеста:

Шест необходимо держать двумя руками посередине на расстоянии 30 — 40 см от другой.

Левая рука расположена ладонью вверх, правая — ладонью вниз.

Шест располагается перед собой, верхний конец — на линии левого плеча, нижний — рядом с правой ногой. Верхний конец шеста направлен в сторону противника.

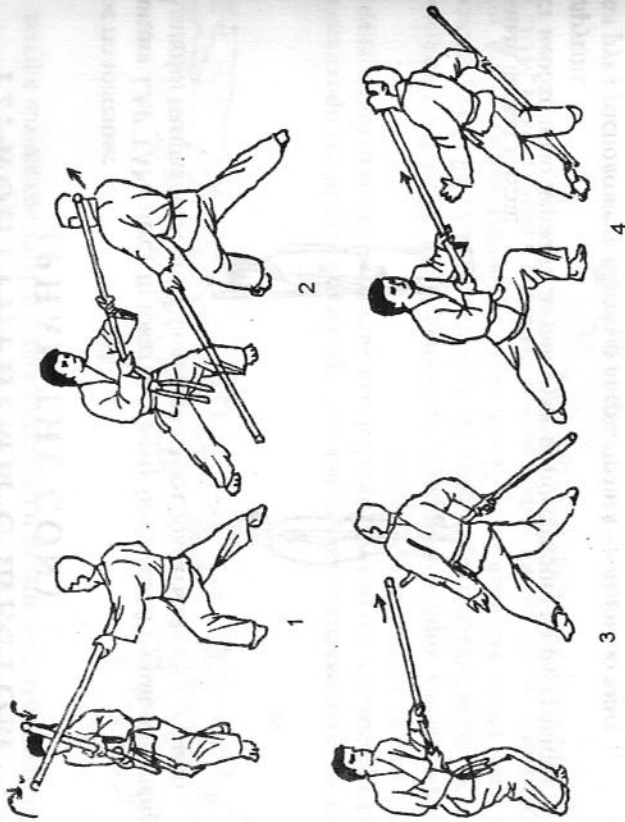


Контратака №1

А: Атакует ударом шеста сверху вниз в вертикальной плоскости.

В: Контратака: переставить правую ногу влево позади левой ноги и, поворачиваясь вправо на 45°, принять SNAO MA TAN. Одновременно с этим, опуская верхний конец шеста вниз перед собой, отвести удар противника и прижать его шест к полу. Затем вести шест вокруг себя с левой стороны, располагая верхний конец вниз (защита от возможного удара в левый бок), провести его в таком (вертикальном) положении за собой и вывести его справа от себя; нанести удар верхним концом шеста снаружи внутрь перед собой в горизонтальной плоскости. Одновременно с этим движением выполнить шаг вперед левой ногой в DINH TAN TRAI. В конечном положении шест расположить в горизонтальной плоскости: верхний конец направлен прямо вперед, нижний назад и прижат к подмышечной впадине левой руки. Подтянуть правую ногу левой (стопы вместе) и отвести шест несколько назад, сохраняя его горизонтальное

положение. Продолжая движение правой ногой вперед в DINH TAN PHAI, резко толкнуть шест вперед, выполняя удар — тычок в горло или грудь противника.



Контратака №2.

А: Атакует тычковым ударом верхним концом шеста в живот.

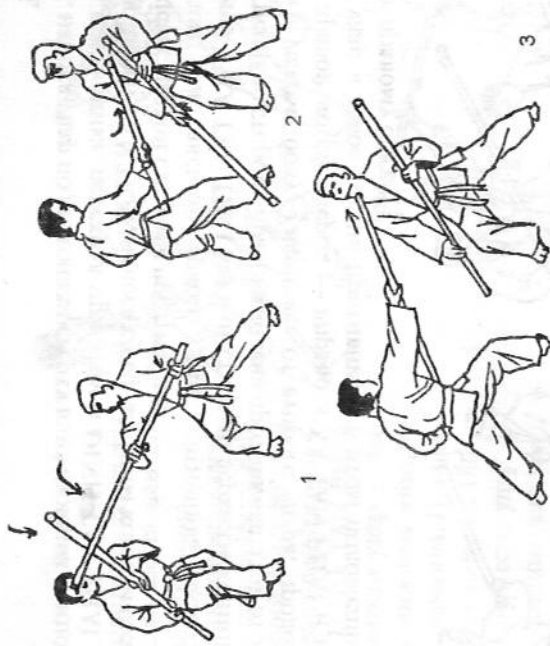
В: Контратака: отпрыгивая назад и принимая позицию НАС TAN PHAI, опустить верхний конец шеста вниз и, выполняя им круг против часовой стрелки, блокировать и отвести удар противника. Двигаясь вперед, принять позицию DINH TAN PHAI и нанести удар — тычок верхним концом шеста в колени (живот) противника.



Контратака №3.

А: Атакуя, принимает позицию DINH TAN PHAI и бьет нижним концом шеста в шею с левой стороны противника.

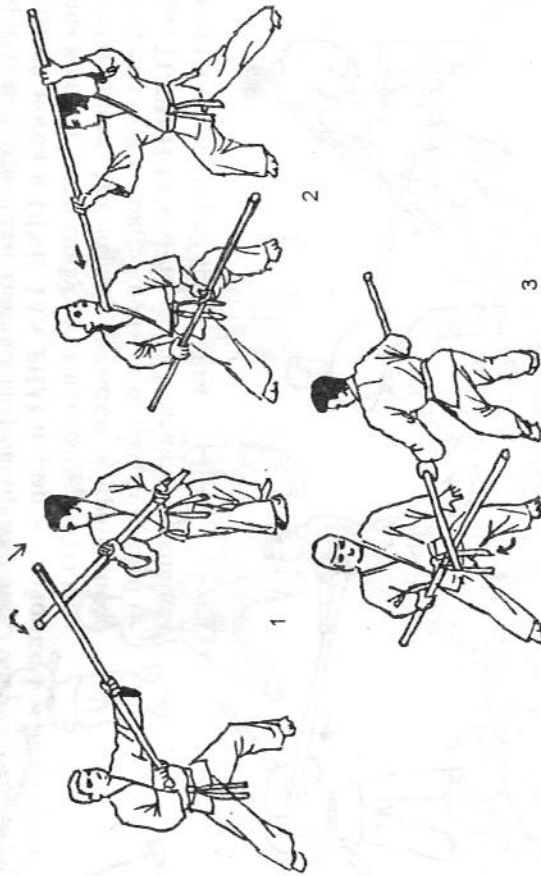
В: Контратака: отставляя левую ногу влево и поворачиваясь на 45° вправо, принять CHAO MA TAN TRAI. Одновременно с этим движением опустить верхний конец шеста вниз перед собой, отводя удар противника в сторону — вниз. Затем, повернувшись влево на 45° и сохраняя прежнюю позицию, нанести удар нижним концом шеста снаружи вовнутрь в левый бок противника. Двигаясь вперед в DINH TAN PHAI той же стороной шеста нанести удар — тычок в горло или грудь противника.



Контратака №4.

А: Атакует, нанося удар верхним концом шеста по диагонали сверху вниз в голову правой стороны противника, принимая при этом DINH TAN TRAI.

В: Контратака: отставить левую ногу назад позади правой, принять позицию TU DINH TAN. Поворачиваясь влево на 45°, поднять нижний конец шеста вверх и круговым движением направить его по диагонали вниз — влево, отводя удар противника. Двигаясь вперед в DINH TAN PHAI, нанести удар — тычок нижним концом шеста сверху вниз в горло противника. Продолжая движение вперед, принять позицию CHAO MA TAN PHAI и нанести удар верхним концом шеста по диагонали снизу вверх в правый бок противника.



Контратака №5.

А: Атакует, нанося удар по диагонали сверху вниз нижним концом шеста в шею левой стороны противника, переходя при этом в DINH TAN PHAI. Затем, отступив назад в позицию DINH TAN TRAI, наносит удар верхним концом шеста по диагонали сверху вниз в шею с правой стороны противника.

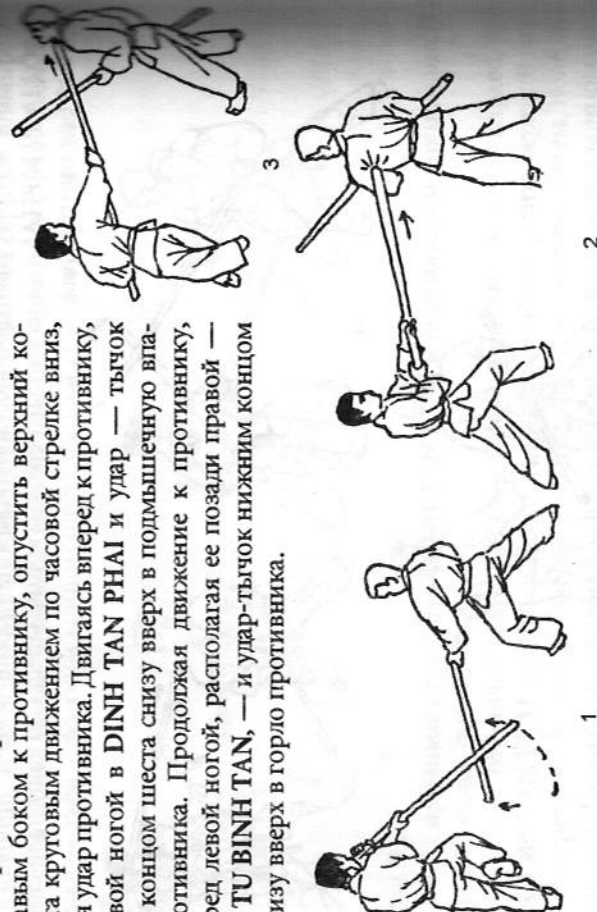
В: Контратака: уклоняясь от первого удара противника, сделать шаг вперед влево левой ногой в HA TAN TRAI №4 нанести удар верхним концом шеста изнутри наружу во внутреннюю сторону правого колена противника. При этом нижний конец шеста прижать к левому боку. Уклоняясь от второго удара, продолжать движение вперед, шагая правой ногой вперед — вправо в HA TAN PHAI и нанести верхним концом шеста удар в левое колено противника. В этом положении нижний конец шеста прижат к правому боку.



Контратака №6.

А: Атакую, пытаюсь нанести удар верхним концом шеста в ноги с левой стороны противника.

В: Контратака: отпрыгивая назад в позицию HAT TAN TRAI и поворачиваясь при этом правым боком к противнику, опустить верхний конец шеста круговым движением по часовой стрелке вниз, блокируя удар противника. Двигаясь вперед к противнику, шаг правой ногой в DINH TAN PHAI и удар — тычок верхним концом шеста снизу вверх в подмышечную впадину противника. Продолжая движение к противнику, шаг вперед левой ногой, располагая ее позади правой — позиция TU BINH TAN, — и удар-тычок нижним концом шеста снизу вверх в горло противника.



Контратака №7.

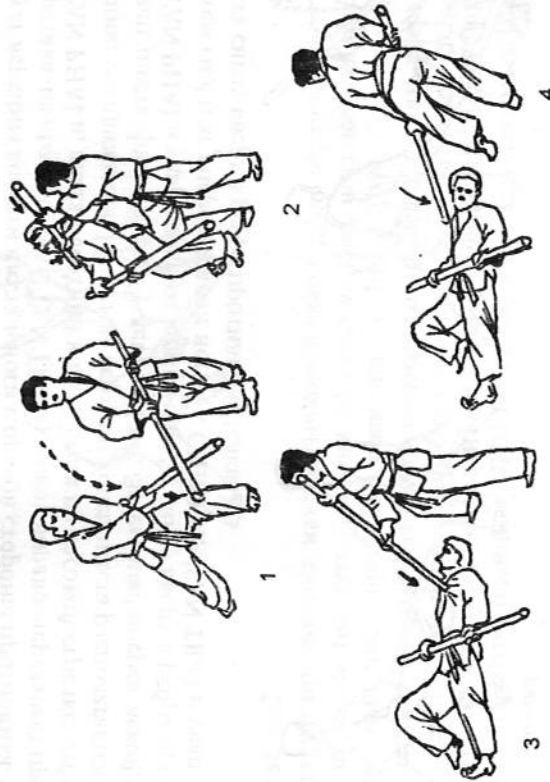
А: Атакует противника, пытаясь верхним концом шеста нанести удар в ноги с левой стороны.

В: Контратака: перепрыгнуть влево через шест противника, принимая вверх нижний конец шеста и сразу же сделать выпад вперед, принимая позицию DINH TAN PHAI, одновременно нанести удар — тычок сверху вниз нижним концом шеста в грудь противника. Поворачиваясь через спину влево на 180° в DINH TAN TRAI, нанести удар — тычок верхним концом шеста в горло противника.

Контратака №8.

А: Нанести удар верхним концом шеста по диагонали сверху вниз в шею с правой стороны противника.

В: Контратака: блокировать удар шеста аналогично контратаке №4. Затем, нанося удар — тычок нижним концом шеста в шею противника, выполнить подсечку правой ногой под левую ногу. Опуская ногу и принимая позицию DINH TAN PHAI, нанести удар-тычок тем же концом шеста в горло лежащего противника. Продвигаясь еще вперед, принять позицию CHAO MA TAN PHAI и добить противника ударом сверху вниз верхним концом шеста.



Контратака №9.

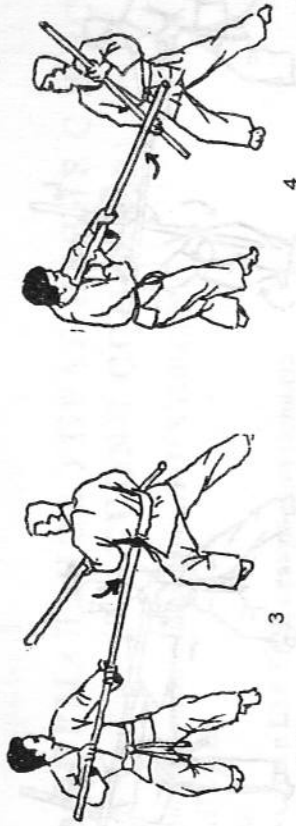
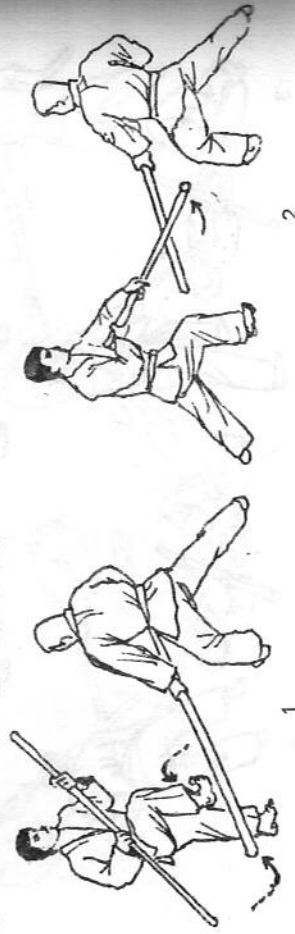
А: Атакует ударом шеста (верхним концом) в ноги с правой стороны противника; не останавливаясь, шаг вперед правой ногой в DINH TAN PHAI и удар нижним концом шеста по диагонали сверху вниз в шею с левой стороны противника.

В: Контратака: шаг влево левой ногой, поворачиваясь вправо на 90° и принимая CHAO MA TAN TRAI. Одновременно с этим опустить верхний конец шеста вниз по дуге перед собой, блокируя удар и прижимая шест противника вниз. Затем шаг правой ногой назад вправо и поворот корпуса влево на 90°, принимая CHAO MA TAN PHAI; поднять шест вверх, располагая его сбоку (слева от себя). Шест располагается под углом 45° к земле, верхний конец направлен вниз (блок выполняется центральной частью шеста). Двигаясь к противнику, принять позицию DINH TAN TRAI и нанести удар — тычок верхним концом в горло. Продолжая движение вперед, принять CHAO MA TAN TRAI и нанести удар верхним концом шеста снизу вверх, двигая его по кругу.

Контратака №10.

А: Атакует верхним концом шеста в ноги с правой стороны противника.

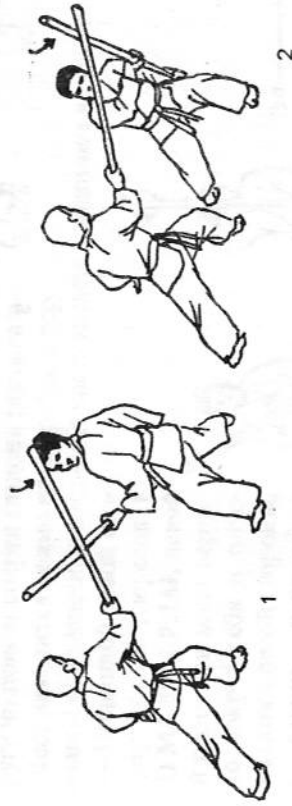
В: Контратака: из позиции HACH TAN TRAI прыжок вправо, через шест противника в DINH TAN PHAI и, двигая верхний конец шеста по часовой стрелке, отбить удар по направлению его движения. При этом верхний конец шеста располагается вниз, а нижний конец шеста фиксируется у левого бока. Затем шаг вперед левой ногой в CHAO MA TAN PHAI и удар верхним концом шеста снизу вверх в ребра противника (справа). Затем еще шаг вперед правой ногой в CHAO MA TAN TRAI и удар верхним концом шеста снизу вверх в ребра противника (слева).



Контратака №11.

А: Атакует стоящего к нему левым боком противника ударом верхним концом шеста по диагонали сверху вниз в затылок.

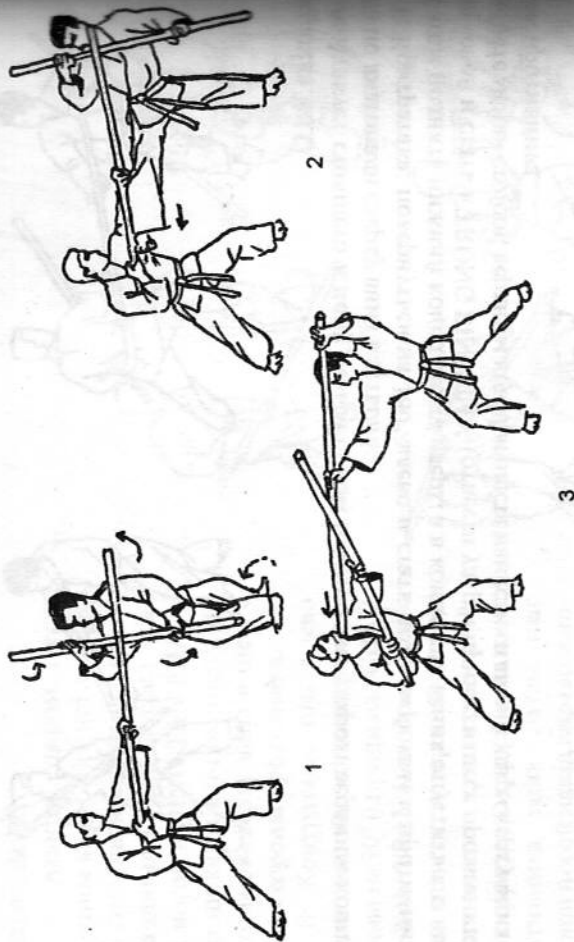
В: Контратака: повернуться на 180° влево и стать правым боком к противнику. При этом поднять нижний конец шеста вверх, а в конце движения опустить его вниз перед собой и стать в TRUNG BINH TAN (отвести удар и прижать шест противника к земле). Не меняя стойки, верхним концом шеста нанести сильный удар сверху вниз по голове противника.



Контратака №12.

А: Атакует противника, нанося тычковый удар в грудь верхним концом шеста.

В: Контратака: шагнуть левой ногой назад вправо, поставить ее позади правой ноги (скрестный шаг), принимая позицию TU BINH TAN. Одновременно с этим опустить верхний конец шеста вниз, а нижний конец шеста поднять вверх и расположить шест вертикально перед собой. Это позволит блокировать средней частью шеста удар противника. Сразу же после этих действий нанести DAP THANG PHAI в ребра противника. Перейти в позицию DINH TAN PHAI и нанести тычковый удар шестом в горло противника.



13. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ШЕСТОМ (TU TUONG CON PHAP)

Исходное положение: аналогично PHAN THE CON.

NGHIEM LE.

Начало:

— Стоя в LAP TAN, правую руку поднять на пояс (ладонью вперед), затем вдоль груди вывести на внешнюю сторону шеста (ребром ладони). Одновременно нанести удар ребром левой ступни в нижнюю часть шеста и СНЕМ правой рукой — в верхнюю часть. Развернуть шест сверху вниз (ладонь левой руки направлена влево), описывая шестом круг перед собой. Правая рука, продолжая движение, идет по кругу на пояс и вперед (ладонь вертикально). Шест находится прямо перед собой в вертикальном положении: его нижняя часть касается подошвы левой стопы (рис. 3).

— Подошвой левой стопы удар вправо, переход в CHAO MA TAN PHAI, левой рукой перевести шест вертикально вокруг себя и опустить на пояс с левой стороны, ладонь ладонь направлена вверх, а шест — вправо вверх. Правой рукой нанести СНЕМ в шест.

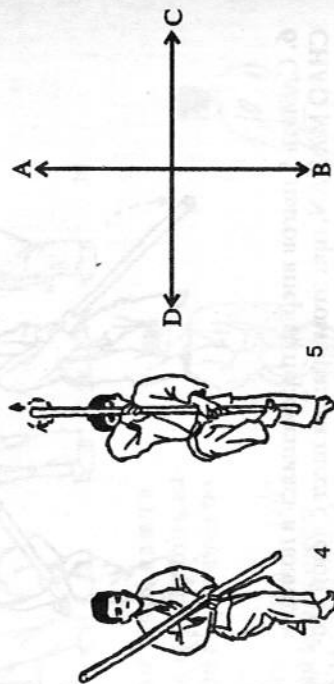
— Поднимая правую ногу, перейти в НАСТАН TRAI.

Нижняя часть шеста касается подошвы правой ступни, шест находится в вертикальном положении. Верхняя часть шеста движется вокруг вертикальной оси, описывая дугу, затем производится тычок вверх по вертикали (рис. 5).

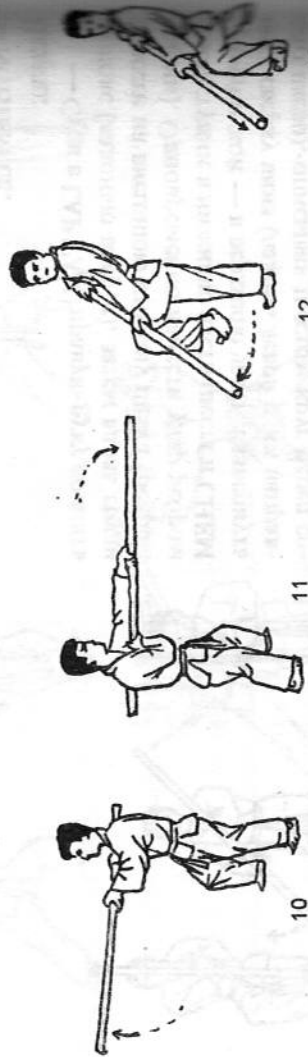
Основная часть.

Скорость Δ:

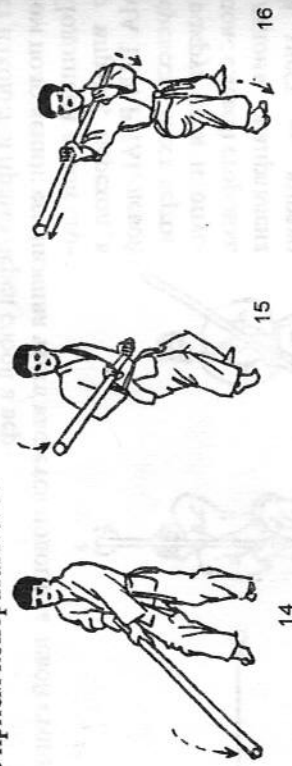
1. Выполнить контририем с шестом №1 (рис. 6—9).



- 2.левой ногой шагнуть вперед, повернуться вправо на 90°, принимая **TRUNG BINH TAN**, нанести горизонтальный удар верхней частью шеста слева направо.
- 3.Перенести центр тяжести на левую ногу и, поворачиваясь на ней влево на 180°, сделать шаг вперед правой ногой в **TRUNG BINH TAN**, нанести удар верхней частью шеста горизонтально справа налево.
- 4.Выполнить прием контратаки №2.

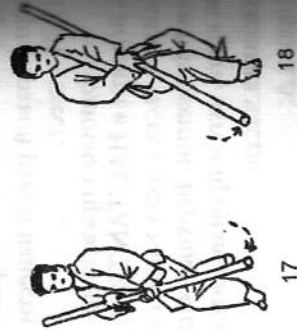


- 5.Выполнить прием контратаки №3.

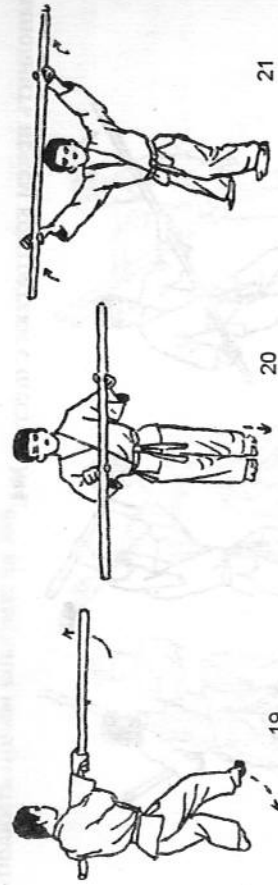


- 6.Сделать 5 шагов вперед, перемещаясь в позиции **CHAO MA TAN TRAI**, при этом вращая шест с левой стороны при шаге левой ногой и с правой стороны — при шаге правой ногой, описывая восьмерку (рис. 17—18).

- 7.Шагнуть левой ногой назад, повернуться влево на 90°, подтянуть правую ногу к левой, принять **CHAO MA TAN TRAI**, одновременно нанести горизонтальный удар шестом справа налево (рис. 19).

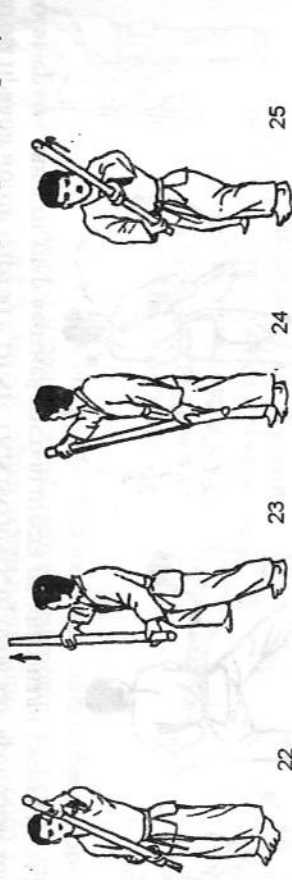


- 8.Подтянуть правую ногу к левой в **LAP TAN**, удерживая шест двумя руками перед собой в горизонтальном положении, повернуться вправо на 90° и, с шагом вперед в **DINH TAN TRAI**, нанести удар на уровне горла средней частью шеста (рис. 20—21).



- 9.Подтянуть правую ногу к левой и, с шагом в **DINH TAN PHAI**, нанести тычковый удар нижним концом шеста снизу вверх, повернувшись при этом на 180° вправо (в сторону В).

- 10.Подтянуть левую ногу к правой, повернуться на 180° влево и, с шагом в **DINH TAN TRAI**, нанести тычковый удар верхней частью шеста снизу вверх (в сторону А).

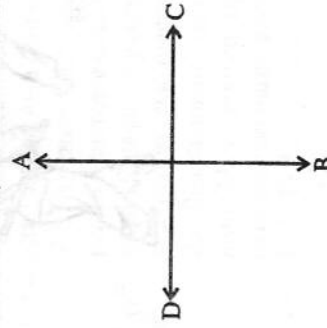


- 11.Одновременно с шагом левой ногой назад в **CHAO MA TAN TRAI**, описывая круг шестом, нанести удар верхней частью шеста сверху вниз по диагонали вправо.

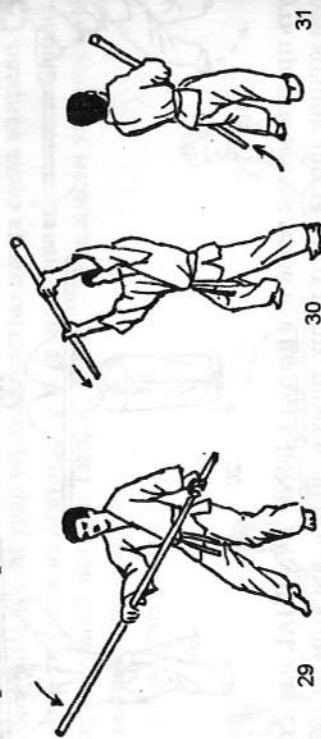
- 12.Поворачиваясь на левой ноге вправо на 180°, при этом правая стопа и верхний конец шеста движутся вместе, стать в **CHAO MA TAN TRAI** лицом в сторону В.

сторона В:

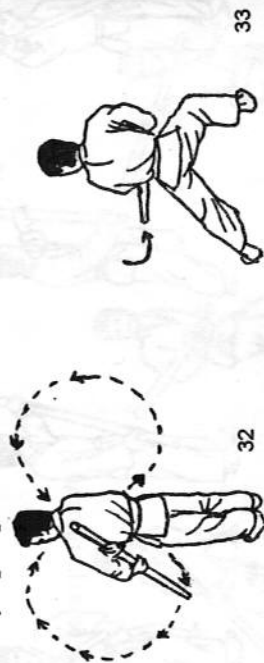
- 13.Действия выполняются аналогично п.№6, но делается 3 шага в позиции **CHAO MA TAN**.



14. Выполнить прием контратаки №4.

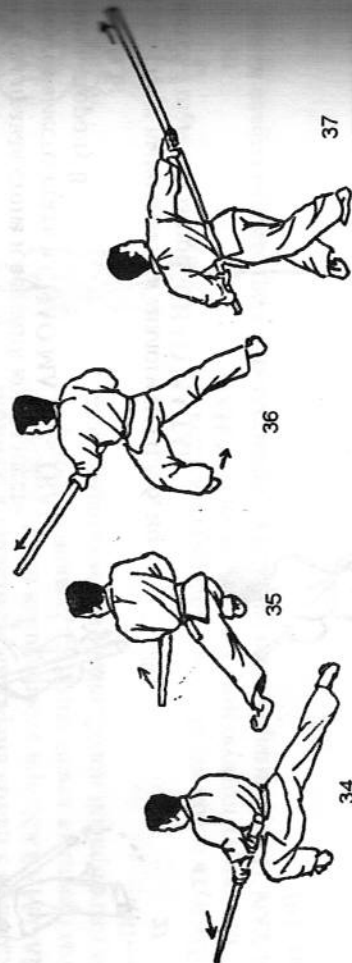


15. Лево́й ногой выполнить шаг назад влево в TAM GIAC TAN, при этом шест описывает круг с левой стороны тела, подтянуть правую ногу к левой и, одновременно шагом правой ногой вправо в DINH TAN NGANG, продолжая вращение шеста по «восьмерке», нанести удар верхней частью шеста по диагонали сверху вниз вправо.



16. Выполнить прием контратаки №5.

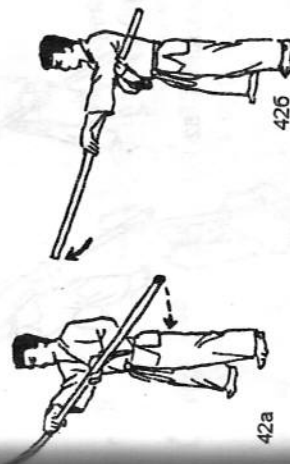
17. Сделать левой ногой шаг вперед-влево в TAM GIAC TAN, нанести тычковый удар верхним концом шеста снизу вверх перед собой. Затем шагнуть левой ногой назад позади правой ноги в TU BINH TAN и нанести тычковый удар снизу вверх направо.



18. Выполнить прием контратаки №6.

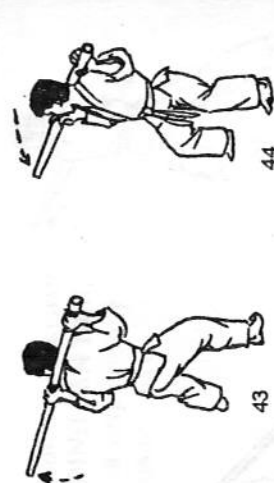


19. Прыжком отступить назад по направлению к А, приземляясь в позицию НАС TAN TRAI при этом верхняя часть шеста описывает дугу справа налево), и остановить шест в вертикальном положении перед собой. Верхний конец шеста направлен вверх, а нижний — вниз и касается подошвы правой ступни. Нанести тычковый удар вниз по вертикали, не меняя положения шеста.



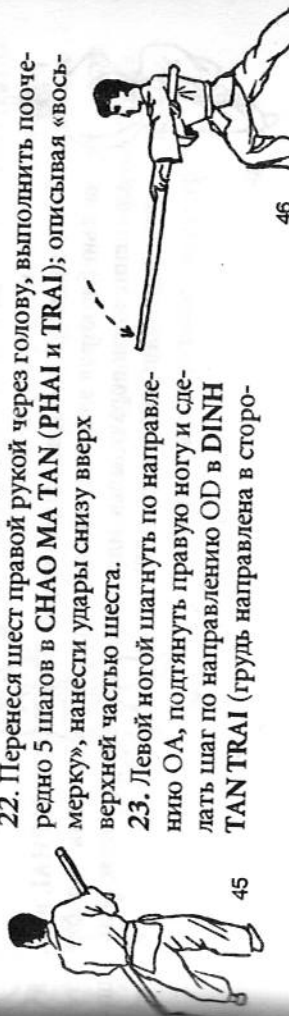
20. Опустить правую ногу в KIEM DUONG MA TAN и, описывая «восьмерку» в горизонтальной плоскости, нанести два удара снизу вверх верхним концом шеста.

21. Сменив хват левой руки, завести шест за спину с шагом левой ноги в сторону В в TUNG BINH TAN, нанести горизонтальный удар верхней частью шеста (взгляд в сторону удара). Движением правой руки завести шест вправо, разворачиваясь влево с шагом правой ноги, перейти в TRUNG BINH TAN и нанести горизонтальный удар верхней частью шеста (взгляд — в сторону удара).



22. Перенести шест правой рукой через голову, выполнить поочередно 5 шагов в CHAO MA TAN (PHAI и TRAI); описывая «восьмерку», нанести удары снизу вверх верхней частью шеста.

23. Лево́й ногой шагнуть по направлению ОА, подтянуть правую ногу и сделать шаг по направлению ОД в DINH TAN TRAI (грудь направлена в сторону удара).



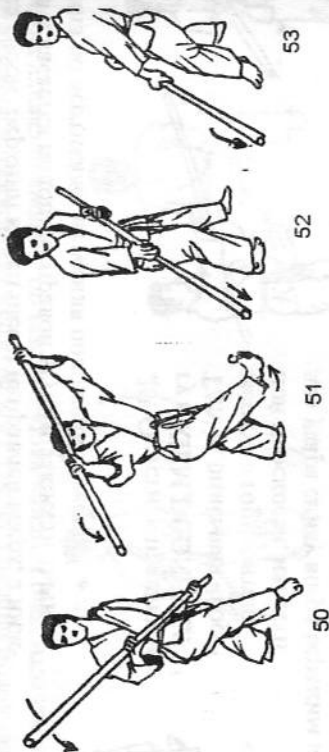
ну С); нанести горизонтальный удар справа налево верхней частью шеста.

Правая сторона.

24. Описав верхним концом шеста полукруг (сверху-вниз), выполнить прием шеста №7.

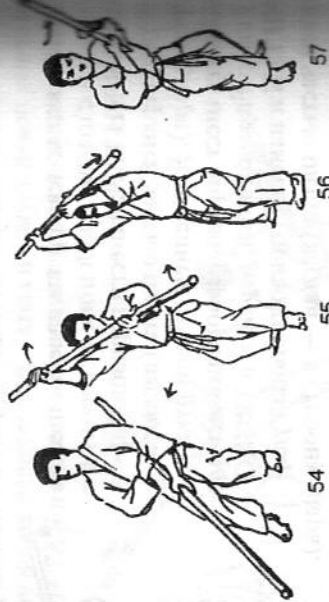


25. Выполнить прием шеста №8.



Сторона А.

26. Выполнить прием шеста №9.



27. Отпрыгнув назад по направлению ОВ в НАСТАН PHAI, верхней частью блокируя вдоль левой ноги, верхняя часть шеста продолжает движение и, разворачиваясь, идет вверх; нанести удар нижним концом шеста вертикально вниз (рис. 58).



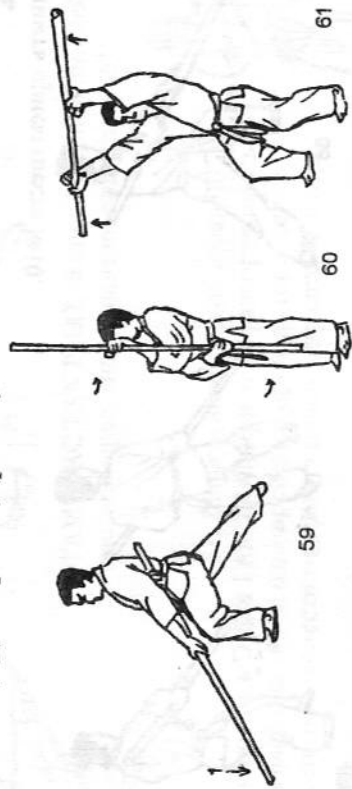
58

Сторона С.

28. Делая шаг левой ногой назад по направлению ОД в DINH TAN PHAI и описывая дугу верхней частью шеста, нанести вертикальный удар сверху вниз вперед (грудь противника в сторону В).

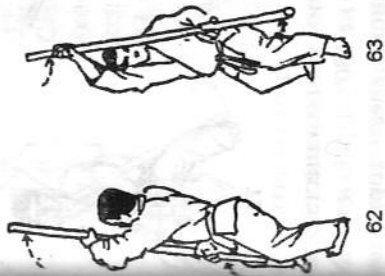
29. Подтянуть левую ногу в LAP TAN, шест находится в вертикальном положении вдоль тела с левой стороны; левая рука, согнутая в локте, находится на внутренней стороне шеста (рис. 60).

30. Левой ногой шагнув в TRUNG BINH TAN, выполнить блок шестом вверх (шест горизонтален полу, руки прямые) (рис. 61).



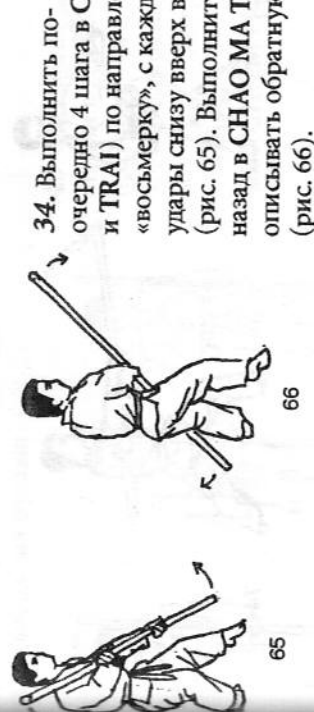
31. Перейти в CHAO MA TAN TRAI, одновременно выправив боковой блок вправо (шест расположен в вертикальном положении относительно пола) (рис. 62).

32. Выполнить аналогичное движение в другую сторону (в п.30 — 32 взгляд направлен прямо) (рис. 63).



Сторона D.

33. Делая шаг левой ногой по направлению ОД в DINH TAN TRAI, нанести тычковый удар по ходу движения (на уровне горла) (рис. 64).



34. Выполнить поочередно 4 шага в CHAO MA TAN (PHAI и TRAI) по направлению ОД, описывая «восьмерку», с каждым шагом наносить удары снизу вверх верхней частью шеста (рис. 65). Выполнить поочередно 4 шага назад в CHAO MA TAN (PHAI и TRAI), описывая обратную «восьмерку» (рис. 66).



67

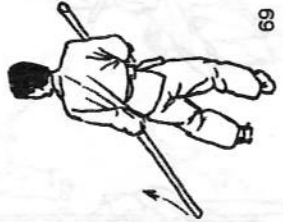
35. Продолжая вращать шест до горизонтального положения, перейти в НАС TAN TRAI, выполняя при этом блок шестом вверх (шест горизонтален, руки прямые) (рис. 67).

Сторона В.

36. Выполнить прием шеста №10.



68



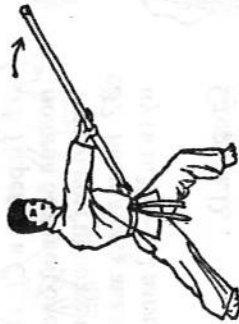
69



70

Сторона А.

37. Выполнить прием шеста №11.



71



72

Сторона С.

38. Шагнув левой ногой назад в TU BINH TAN, одновременно нанести тычковый удар нижним концом шеста снизу вверх в сторону С (рис. 73). Разворачиваясь корпусом влево на 180°, перейти в DINH TAN TRAI; одновременно проводя шест вертикально за спиной, нанести горизонтальный удар справа налево (рис. 74).



73



74

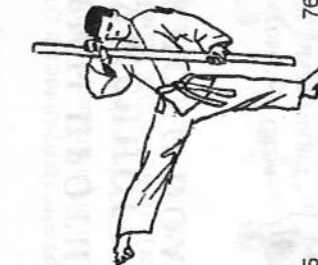
39. Выполнить прием шеста №12.

Сторона А.

40. Сделать шаг правой ногой вперед-влево в



75

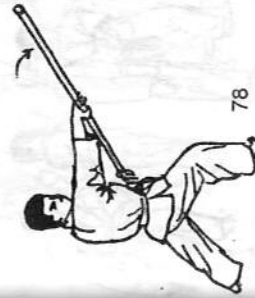


76



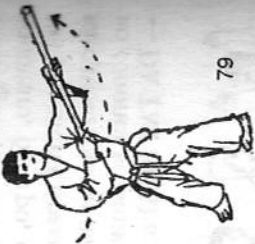
77

TAM GIAC TAN PHAI, выполнить блок нижней частью шеста вперед, справа налево, под углом 45°.



78

41. Шагнув левой ногой назад по направлению ОА в DINH TAN TRAI, при этом разворачиваясь корпусом влево на 180° и одновременно проводя шест вертикально за спиной, нанести горизонтальный удар справа налево.



79

42. Выполнить поочередно 5 шагов в CHAO MA TAN (PHAI и TRAI), описывая «восьмерку»; с каждым шагом нанести удары снизу-вверх верхней частью шеста.



80

43. Аналогично п.15.



81а



81б



82

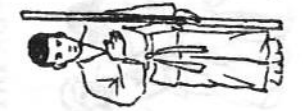
44. Подтянуть правую ногу к левой, при этом шест наводится вертикально вдоль тела с левой стороны, удерживаемый двумя руками.



83



84



85

45. Одновременно удар ребром левой ступни в верхнюю часть шеста и СНЕМ правой рукой в нижнюю часть (при этом шест, разворачиваясь, описывает полукруг и возвращается в исходное положение).

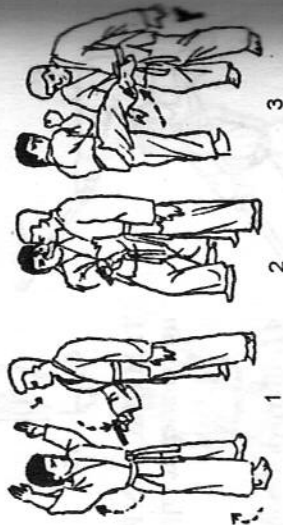
46. NGHIEM LE.

14. ПРИЕМЫ ПРОТИВ ПРОТИВНИКА, ВООРУЖЕННОГО ПИСТОЛЕТОМ (TAY KHONG DOAT SUNG NGAN)

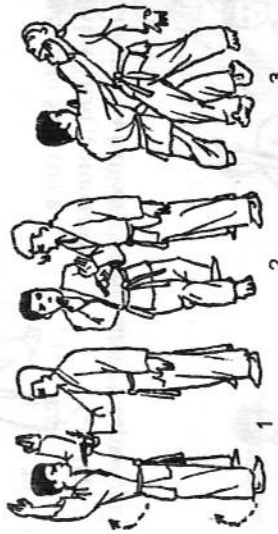
№1

А (угрожая пистолетом): — Стоя на близком расстоянии, направляет оружие в живот противника.

В: — Поднимает обе руки вверх, взгляд направлен в глаза противника в ожидании удобного момента. — Неожиданно, быстро, сильно GAT PHAI №4 в запястье правой руки противника с одновременным смещением влево с линии возможного выстрела. — СНЕМ TRAI №3 в шею или в лицо противника. — DA TAT PHAI в живот или в лицо противника.



№2

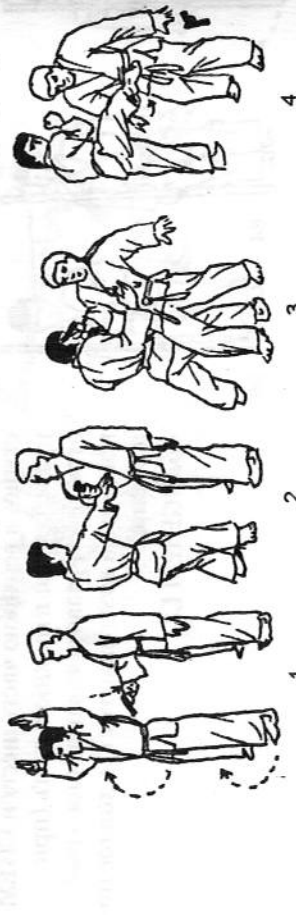


А: — Так же, но направляет оружие в грудь или лицо.

В: — Начальное поведение аналогично №1. — GAT TRAI №2 в запястье правой руки противника в последующем давлением на нее и уход влево с линии возможного выстрела. — Шаг правой ногой вперед за правую ногу противника и, нанося СНЕМ PHAI №4 в шею, выполнить подсечку правой ногой под правую ногу противника.

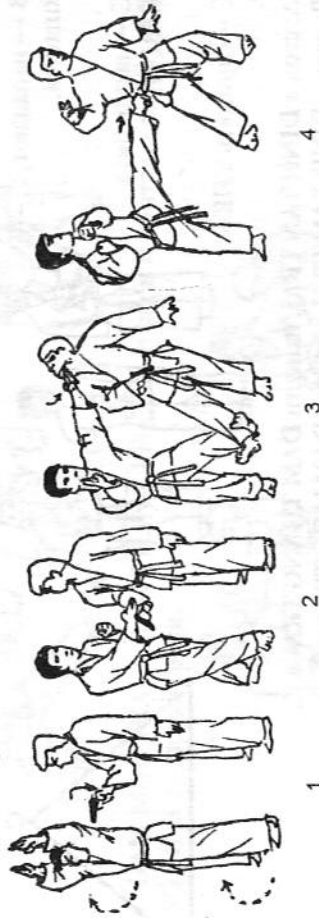
№3

А: — Стоит за спиной противника, оружие направляет в спину на нижнем уровне. В: — Ожидает, когда противник окажется на достаточно близком расстоянии. Поворачиваясь вправо на 180°, выполнить GAT PHAI №4 в запястье правой руки противника (увести руку с оружием в сторону). — Шаг вперед правой ногой за правую ногу противника и, одновременно с СНЕМ PHAI №2 в ребра, выполнить подсечку правой ногой под правую ногу противника. — DA TAT PHAI в ребра противника.



№4

А: — Аналогично, как в №3, но оружие направляет в спину или в затылок. В: — Ожидает приближение противника. — Поворачиваясь вправо на 180° выполнить GAT PHAI №1 в запястье правой руки (увести вооруженную руку в сторону-вниз). — Левою ногой выполнить подсечку правой ноги противника, нанося одновременно СНЕМ TRAI №3 в шею противника. — DAP TRAI в бок или в голову противника.



15. ФОРМАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОДИН ПРОТИВ ДВОИХ» (ТАМ ДАУ)

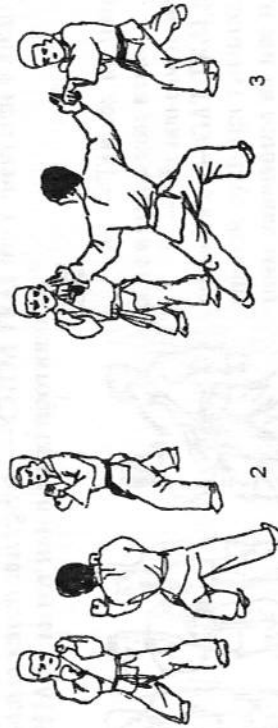
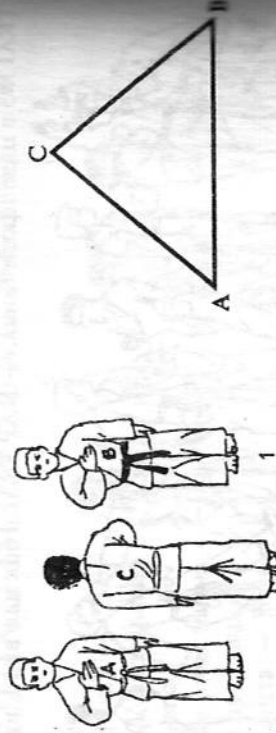
А и В — нападают, С — защищается.

А, В, С — выполнить NGHIEM LE.

А, В, С — принять THE THU.

А: стоя в DINH TAN TRAI, нанести DAM THANG TRAI в С.

В: стоя в DINH TAN TRAI, нанести DAM MOS TRAI в С.



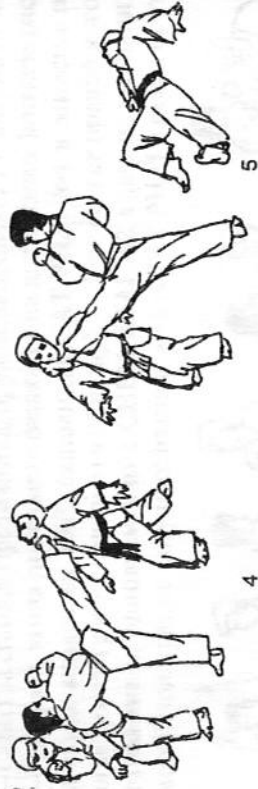
С: стоя в DINH TAN NGANG PHAI, выполнить GAT PHAI №1 и GAT TRAI №1.

С: DAP PHAI в подбородок В (рис. 4).

А: Получив удар, падает на спину.

С: DA TAT TRAI в шею А с правой стороны.

В: Получив удар в правое ухо, отскакивает (рис. 5).



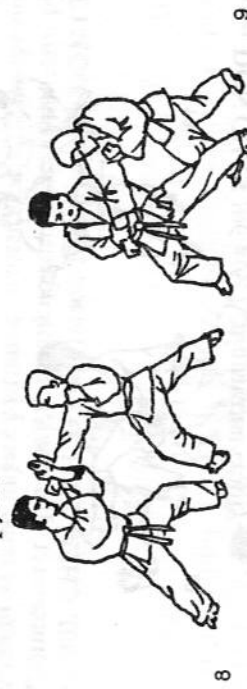
С: В прыжке наносит DA MOS SAU PHAI с разворотом на 360° (по часовой стрелке).

В: Нырок под удар вправо (рис. 6). DAM MOS TRAI с шагом вперед правой ногой наносит DAM THANG PHAI.

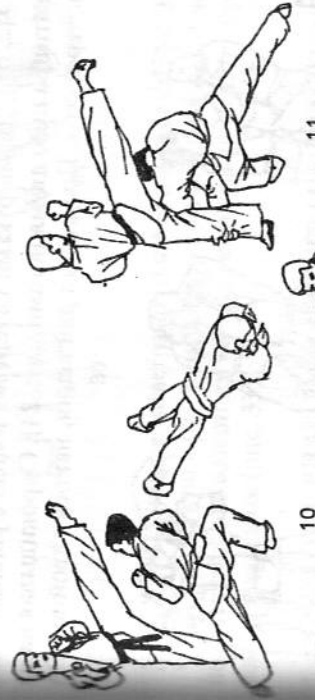
С: Нырок под DAM MOS TRAI и выполняет контратаку №4 от DAM THANG PHAI.



А: DAM MOS TRAI и DAM THANG PHAI. С: Нырок и контратака PHAN DAM THANG PHAI с заломом руки.



В: DA TAT TRAI и DA TAT PHAI в С. С: Нырок под DA TAT TRAI вправо. Переходит в XA TAN TRAI, правой рукой, согнутой в локте, захватывает изнутри наружу опорную ногу за голень с одновременным ударом локтем левой руки CHO I в левое бедро, сбив В на землю.



А: Поднимая С, выполняет захват за шею спереди (подмышкой) и наносит 2 удара правым коленом в грудь С (рис. 13).

С: Выполняет освобождение от захвата за шею спереди (рис. 14).



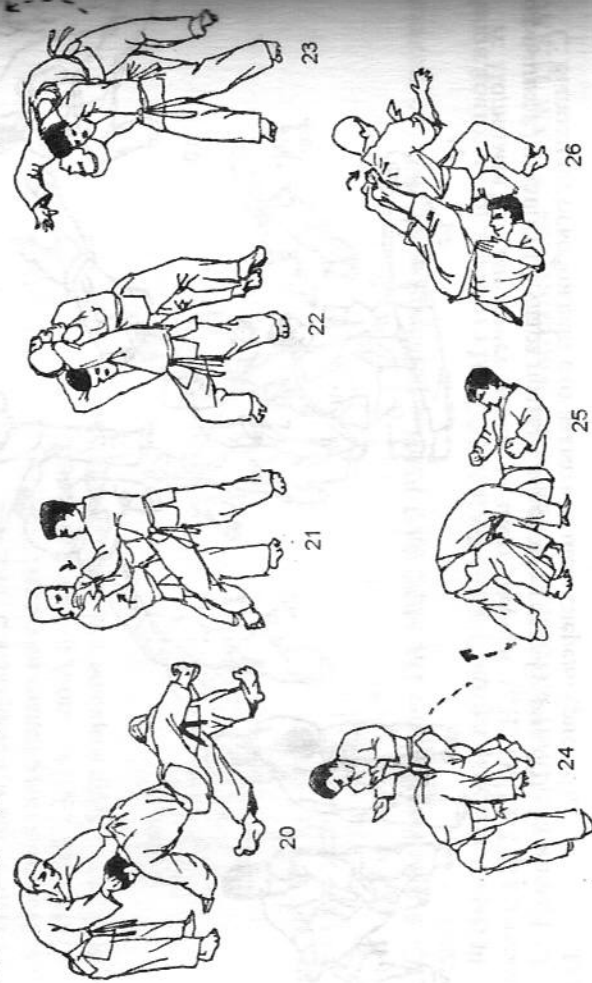
В: DAM MOS HAI TAY.

С: Выполняет PHAN DAM MOS HAI TAY №7.



С: Выполняет DON CHAN №6 в А. А: Падает на спину.

В: Захватывает правой рукой за волосы, левой — за плечо, поднимая С (рис. 20)), наносит 2 удара правым коленом в грудь. С: Блокирует локтем СНО 7, удар коленом и выполняет освобождение №2 от NAM ТОС (захвата за волосы); с шагом правой ноги за спину В в TRUNG BINH TAN производит захват правой рукой за подбородок и бросает В через спину (рис. 21—22). Двумя руками CHEM №2 в шею с рывком вниз, затем запрыгивает на В, захватив за шею двумя ногами (рис. 24). Опрокидывая назад на спину, выполняет бросок через себя. Продолжая движения, наносит двойной DA TAT в спину В (рис. 26).

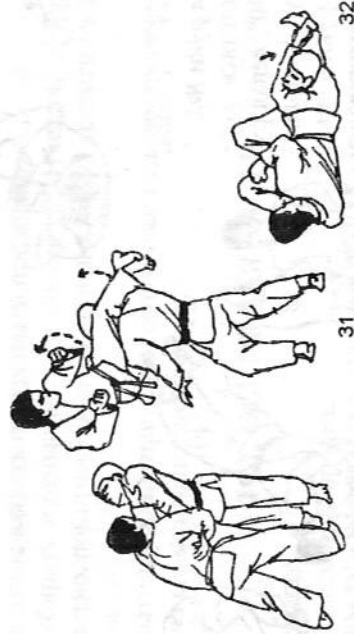


А: DAM MOS HAI TAY.

С: PHAN DAM MOS HAI TAY №6.



В: Захват сзади за шею двумя руками с удушением. С: Разворачиваясь корпусом вправо на 90°, описывает круг правой рукой и выполняет залом двух рук В в локтевых суставах (рис. 30); CHEM TRAI №3 в затылок В; выполняет DON CHAN №14 (рис. 31—32).

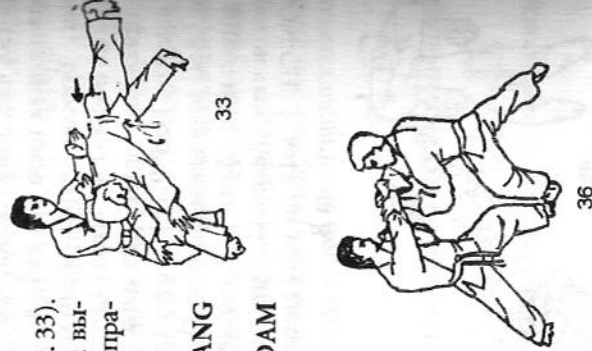


А: В прыжке выполняет удар головой в живот С (рис. 33).

С: Уходит влево с разворотом корпуса вправо на 90°, выполняет сопровождающий толчок левой рукой в спину, правой — в затылок (рис. 33).

С: DA TAT PHAI, DAM MOS TRAI и DAM THANG PHAI в А.

А: Нырок влево под DA TAT, нырок вправо под DAM MOS TRAI и PHAN DAM THANG №5.





37



38



39



40

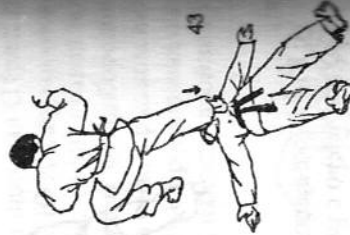
А: с прыжком DAP PHAI в грудь лежащего С (рис. 39).
С: Перекатываясь влево, DA BO GOT TRAI в грудь А (рис. 40).

В: Поднимает С с пола, выполняет залом руки №2.

С: Разворачиваясь корпусом влево на 90°, левая рука, описывая круг, выполняет залом правой руки в локте (рис. 41). В: Разворачиваясь против часовой стрелки, захватывает за шею В и выполняет бросок через бедро (прием борьбы №7) (рис. 42).

С прыжком через лежащего В наносит DAP PHAI в грудь (рис. 43).

А: С прыжком наносит DA THANG PHAI в живот и, приближаясь, пытается выполнить бросок через бедро. С: Уход влево; выполняет DON CHAN №14 по ходу движения А. А: Выполняет падение на В.



43



42



41



44



46



47

16. СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ СПАРРИНГА

Цель: Ученики должны ознакомиться с техникой спарринга и нарабатывать быструю реакцию, а также иметь условия для применения и развития техники ВО РНАИ, что дает им возможность применять эту технику при самообороне и в спарринге.

Требования к тренировке:

1. Для учеников:

- Ученики должны быть дисциплинированными.
- Внимательно слушать лекции и задавать вопросы тренеру.
- Старательно соблюдать интенсивность и объем задания во время тренировки.

2. Для тренеров:

- Тренера должны владеть программой преподавания.
- Уметь выбирать нужные методы показа и обучения, объяснять движения (действия) конкретно, понятно, просто и логично, чтобы достигнуть высокой эффективности тренировок.
- Должны быть хорошим примером своим ученикам, иметь нравственные качества, которые должны быть присущи тренеру.

16.1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

△ Тренировка на месте.

1) Индивидуальная тренировка.

- Стоя в KIEM DUONG MA TAN (TRUNG BINH TAN или DINH TAN), имитировать движения рук тренера (сначала медленно, затем быстро). Повторять эти движения, стараясь вкладывать в них боевой смысл: сильно, быстро, точно. При тренировке обратить внимание на дыхание, напряжение и расслабление мышц.
- В процессе тренировки стараться исправлять свои ошибки.
- Стоять в CHAO MA TAN (или BINH TAN) для тренировки техники ног.
- Необходимо представить перед собой объект нанесения удара. Сначала движение выполняется медленно, четко и точно. При ударах стараться использовать меньше силы, чтобы корректировать, фиксировать траекторию движения. Постепенно увеличивать скорость и мощь ударов, а также интенсивность и объем тренировок.
- Стоять в CHAO MA TAN и поочередно менять ноги для тренировки техники рук и ног. Этот период очень важен для создания индивидуальной техники.

2) Парная тренировка.

- а) Парная тренировка на начальном периоде обучения основывается на поочередном выполнении движений двумя партнерами.
- Оба стоят в KIEM DUONG MA TAN на расстоянии вытянутой руки.
- Партнер А сосредоточено наносит удары точно в цель. Партнер Б, защищаясь,

выполняет блоки, уходы, уклоны. Защита должна выполняться точно и своевременно. После выполнения определенного количества повторений партнеры меняются ролями.

— Только после усвоения всех движений руками и ногами можно переходить к тренировке защиты и атаки.

Примечание: в системе контратаки необходимо использовать следующие приемы:

GAT №8 используется для блокировки следующих ударов руками (DAM): THANG, MOS, LAO, BUA, MUC, THAP.

GAT №1 и №4, CHEM №4 используется комбинированно для блокировки ударов руками (DAM): THANG, MOS, LAO, THAP.

CHEM №7 вместе с DA CANH можно использовать в блокировке и контратаке ударов руками или ногами: DAM THANG, DAM MOS, DAM LAO, DAM BUA или DAT, DA THANG. HACH TAN (обе руки перед грудью) — это положение можно использовать для блокировки и контроля большинства ударов руками и ногами.

В спарринге необходимо использовать основные приемы, с помощью которых можно вывести противника из равновесия, чтобы внезапно выполнить DON CHAN. Противника можно вывести из равновесия разными способами:

GAT с сопровождающими движениями (толчком, рывком, уходом и ударами в открытые места).

б) В этот период обучения партнеры выполняют приемы в произвольном порядке: один нападает, другой контратакует, рационально и гибко применяя при этом ранее изученные техники.

Б. Перемещение во время тренировок.

1. Индивидуально:

— Перемещения по прямой линии вперед и назад в DINH TAN и CHAO MA TAN с выполнением техники действий руками и ногами.

— Перемещения в разных направлениях, тренируясь при этом в THAN PHAP.

2. В паре:

а) Тренировка производится в определенной последовательности движений: атаки и защиты руками и ногами.

б) Тренировка производится в произвольной последовательности: партнер А может атаковать любой техникой рук или ног, партнер Б защищается, стараясь рационально применять технику защиты (блоки, нырки, уклоны, уходы), а с приобретением определенного опыта начинать применять контратаки.

16.2. УСЛОЖНЕННАЯ ЧАСТЬ

Партнер А атакует, используя при этом комбинации ударов руками и ногами, партнер Б защищается и контратакует. Затем партнеры меняются ролями.

— В процессе повышения уровня мастерства переходят к вольному спаррингу, в котором бойцы учатся защищаться и атаковать непрерывно, произвольно нанося удары. Этот вид учебного, вольного спарринга отличается от настоящего только ограниченной силой и скоростью ударов, чтобы не травмировать партнера.

— Скорость и точность ударов можно нарабатывать с помощью боксерских

«лап». Один из партнеров, перемещаясь, держит «лапы» перед собой, чередуя уровни, второй наносит удары. Для наработки силы ударов используется «груша», мешок с песком, макивара.

— Подчеркивая преимущества и практический характер техники школы, в процессе тренировки необходимо особое внимание уделять максимально рациональному применению DON CHAN и приемам борьбы, соответственно ситуации.

— В процессе тренировки следует подбирать партнеров по росту, весу, способностям.

— В процессе тренировки необходимо выбирать и осваивать технические действия в защите и атаке, которые отличаются универсальностью, высокой эффективностью и простотой в применении.

— При тренировках необходимо моделировать различные ситуации и нарабатывать техники защиты и атаки в них.

— Старательно развивать психологические и физические качества.

Тренеру необходимо иметь планы тренировок, рассчитанные как на короткое, так и на длительное время. Это необходимо для того, чтобы бойцы подходили к тренировкам в наилучшей форме.

— Рекомендуется сначала организовать внутренние соревнования, а затем переходить к турнирам, чтобы бойцы приобрели опыт соревнований.

— Результат тренировок во многом зависит от знаний, опыта и способностей тренера, но в большей степени от самого ученика, его врожденного таланта, физических качеств, умственных способностей и, самое главное, от воли, энергии, упорства и желания совершенствоваться. Только так можно достигнуть вершины в освоении Вовинам Вьет Во Дао.

17. СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ (KHI CONG)

17.1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О KHI CONG

KHI (Кхи) — это жизненная энергия, которая циркулирует по всему телу человека посредством меридианов. Проявление **KHI** встречается как в материальной, так и в духовной форме.

Каждый человек с рождения имеет в себе определенный объем **KHI**, который называется врожденной **KHI**.

Помимо врожденной **KHI**, организм человека постоянно получает подпитку энергии от пищи, воздуха, света, от окружающей среды и космоса — это приобретенная **KHI**.

KHI CONG — это метод тренировки с целью регулирования, развития, накопления и использования врожденной и приобретенной **KHI**. Эти два вида **KHI** сочетаются между собой, взаимодополняют друг друга и вместе образуют **CHAN KHI** (ти кхи). Человек, у которого **CHAN KHI** в изобилии — сильный, в недостатке — слабый, у кого она не сбалансирована — болен, истощена — находится на грани смерти.

Можно считать, что **KHI CONG** является основой для всех школ боевых искусств созданных отшельниками различных течений, в основном, буддистами и даосистами. Она также является основой для всех восточных методов **DUONGSINH** (зыонг шин), что в переводе с вьетнамского означает «продление жизни». **KHI CONG** с помощью **DICHNOC** (учение, основанное на концепциях инь, ян и пяти элементах космоса: металл, дерево, вода, огонь, земля) бурно развивался и обогащался. В настоящее время **KHI CONG** продолжает свое развитие, заимствуя достижения современной медицины. **KHI CONG** способствует повышению энергетического потенциала, что является желанной целью для всех бойцов. Помимо того, в процессе обучения бойцы могут приобрести способность лечить себя самостоятельно и лечить окружающих, выражая таким образом боевую этику.

Метод тренировки **KHI CONG** не трудный, но для того, чтобы достичь успеха необходимо настойчиво и упорно трудиться. Писать стихи или играть на музыкальных инструментах не трудно, гораздо труднее стать талантливым поэтом или композитором. Поэтому иногда говорят, что немногим суждено достичь вершин в постижении **KHI CONG**. Но если человек упорно, настойчиво и правильно тренируется, он обязательно достигнет хорошего результата, что поможет ему раскрыть и развить свои скрытые возможности, избавиться от многих болезней и также лечить других людей, быть физически здоровым и сильным духом. **KHI CONG** можно рекомендовать для лечения болезней дыхательных путей, кишечника, почек, позвоночника, сердца, нервных расстройств, ревматизма и т.д. Занятия **KHI CONG** продлевают жизнь человека. Используя **KHI CONG**, бойцы могут обогатить свою внутреннюю энергию, научиться концентрировать внимание с целью максимальной эффективности атак и защиты.

Техника тренировки KHI CONG.

Способы тренировки **KHI CONG** бывают различными в зависимости от направления. Существует пять основных направлений: даосизм, буддизм, конфуцианство, медицина и боевое искусство.

Способ тренировки **KHI CONG** в даосизме в основном служит для того, чтобы достичь здоровья и душевного равновесия. Этот способ побуждает человека размышлять о жизни, учит его развивать и совершенствовать свои духовные и физические качества. Другими словами, этот способ является способом физической тренировки в состоянии с размышлением.

Способ тренировки в буддизме делает акцент на усовершенствование духовных качеств, удаление всех лишних мыслей и забот, для того, чтобы познать истинность жизни и достигнуть безмятежности души.

В конфуцианстве **KHI CONG** возвышает духовные принципы, подчеркивая истинность и закаляя дух, вводит человека в спокойное, мирное, расслабленное состояние.

В медицинском направлении **KHI CONG** служит для лечения болезней, укрепления здоровья и продления жизни.

В боевом искусстве **KHI CONG** служит для развития силы, сохранения спокойствия в любой ситуации, учит быть собранным, особенно в бою. И хотя он также выполняет функцию улучшения здоровья, продления жизни, но в этом направлении сильно отличается от других.

Помимо отличия в направлениях, **KHI CONG** включает в себя три метода: статический, динамический и статико-динамический. Каждый из них имеет три направления: упражнения дыхательные, физические и для концентрации разума.

— Упражнения для концентрации разума — это способ избавления от всех лишних мыслей, забот, эмоций, сконцентрировать на одной точке с целью вхождения в боевое состояние. Этот метод тренировки называется «фиксацией разума».

— Физические упражнения имеют 6 разновидностей: передвижение, стоя, сидя, лежа, стоя на коленях и также массаж с целью воздействия на многие точки на теле человека путем их стимуляции для развития скрытых способностей.

В любом из этих направлений, если вы настойчиво и правильно тренируетесь **KHI CONG**, обязательно будет достигнут хороший результат и получена немалая польза.

Вьет Во Дао, обобщая опыт многих школ разных направлений и основываясь на принципе органичного сочетания «твердости» и «мягкости», создала собственную систему **KHI CONG**, основанную на развитии разума и физических способностей с целью использования их объединенных сил в самообороне и бою, а также для лечения болезней и продления жизни.

KHI CONG в боевом искусстве еще называют **NOI CONG**. **NOI CONG** — это способ тренировки, цель которого:

- урегулировать и улучшить функции биологических меридианов (упражнение меридианов);
- укрепить нервную систему и способствовать развитию скрытых возможностей тренировки нервной системы);
- укрепить внутренние органы, пробудить и развить их возможности (тренировка внутренних органов).

Для достижения этих целей необходимо использовать...

ния. Это является основой упражнения NOI CONG. В отличие от повседневного дыхания, дыхание в NOI CONG является осозанным, правильным, по тщательному изученному способу.

Способы дыхания в NOI CONG.

«Дыхание животом» (или «прямое дыхание») является основным способом дыхания в NOI CONG. Выполняется с помощью мышц живота.

Дыхательные упражнения можно выполнять в разных позициях: лежа, сидя, стоя в движении. При этом необходимо держать позвоночный столб прямо.

Лежа: лежать на ровной, твердой поверхности, руки вдоль тела, ладонями вниз.

Сидя: сидеть в позе «полулотос» или «лотос»; можно сидеть на стуле без спинки, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела или лежат на бедрах, спину держать прямо.

Стоя: стоять прямо, ноги на ширине плеч, руки расслаблены и опущены вдоль тела.

Передвигаясь: ходить всегда с прямым корпусом.

В любом положении руки и плечи должны быть расслаблены, необходимо сконцентрировать свое внимание на дыхании, избавиться от всех лишних мыслей.

Выполнение:

— Вдох с одновременным опусканием диафрагмы (нижняя часть живота увеличивается).

— Задержка на вдохе — сконцентрировать SHAN KHI в DAN DIEN^{*}; затем умеренно направить по меридианам (в этом такте необходимо сжимать анус).

— Выдох — втянуть живот медленно и легко, чтобы выпустить отработанный воздух.

— Задержка на выдохе — вообразить, что SHAN KHI возвращается в DAN DIEN. Такой цикл дыхания называется четырехтактным.

Примечание:

1. Необходимо дышать легко, спокойно и ровно во всех тактах, используя при этом мышцы живота.

2. При четырехтактном дыхании регулировать дыхание так, чтобы чувствовать себя естественно, расслабленно.

3. Трехтактное дыхание включает 3 такта: вдох, задержка на вдохе, выдох; двухтактное — только вдох и выдох. Даосисты обычно используют двухтактный способ дыхания, подчеркивая расслабление.

4. Людям, страдающим сердечно — сосудистыми заболеваниями, астмой, следует использовать только двухтактный способ дыхания.

Таким образом, самым лучшим и правильным способом KHI CONG является «статический», в котором необходимо соблюдать следующие правила:

— Сидеть в позе «лотос» или «полулотос». В позе «полулотос» обе ноги согнуты в коленях: левая нога над правой — у мужчин, правая нога над левой — у женщин. В позе «лотос» ноги скрещиваются: правая стопа — на левом бедре, левая стопа — на

* Энергетический центр в нижней части живота — Прим. ред.

правом бедре.

— Держать спину и шею прямо на одной линии, подбородок опущен, расслабить живот, плечи и руки.

— Руки лежат на бедрах ладонями вверх: левая рука сверху — у мужчин, правая рука сверху — у женщин. Пальцы плотно прижаты друг к другу, мизинцы касаются низа живота, большие пальцы кончиками касаются друг друга.

— Губы сомкнуты, зубы слегка касаются, язык изогнут вверх, кончиком касается верхнего неба (если выделяется много слюны, необходимо глотать ее).

— Глаза закрыты или приоткрыты, как-будто смотрят через кончик носа.

После того, как принято правильное положение, необходимо сконцентрироваться, избавиться от всех лишних мыслей и забот, следить за дыханием. Чтобы сконцентрироваться, читайте про себя мантру: *В своих движениях тычешь всегда, оставив все эмоции на время. Твоя душа спокойной быть должна. Пусть процветает инь, пусть молкает ян.*

Чтобы овладеть собой, необходимо сделать паузу (при этом дыхание естественное) и читать мантру дальше: *Любовь и ненависть, тревоги и обиды, печаль и радость — к ним врата закрыты. Отсутствии страстей ты для себя открой, тогда познаешь мир, гармонию, покой.*

Снова сделать паузу, чтобы душа была безмятежна, спокойна: *Держи ровнее спину, расслабь плечи и живот, и отключись от внешнего: всех мыслей и забот. Достичь вершины сможешь ты, лишь правильно дыши, но сохрани умиротворение, спокойствие души.*

Когда душа действительно безмятежна и свободна, можно переходить к дыхатель-но-энергетическому циклу (двух- или четырехтактному).

Основные правила при выполнении дыхательно-энергетических упражнений KHI CONG.

— Дышать только носом.

— Дышать ровно (чем длительнее такт, тем лучше), легко, спокойно, чтобы почувствовать, как-будто поры всего тела дышат, особенно активные точки: HUYET BACH NOI (хует бат хой) (кит. Бай-хуэй, T20) — на темени, 2. HUYET DUNG TUYEN (хует дунг туен) (кит. Юн-цюань, R1) — на подошвах стоп. HUYET LAO CUNG (хует лао кунг) (кит. Лао-гун, MC8) — по центру ладоней.

— При каждой тренировке необходимо выполнять минимум 21 дыхательный цикл (в среднем — 49 и больше); желательно больше. Цикл может быть двухтактным (вдох — выдох) и четырехтактным (вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания).

При вдохе необходимо представить, как-будто принимаешь поток энергии из космоса через HUYET BACH NOI и он проникает в HUYET DAN DIEN (энергетический центр в нижней части живота), где концентрируется и образует яркий, пятицветный шарик размером с апельсин. Затем старательно вращать этот яркий шарик вперед (если дыхание двухтактное) и вперед — назад (если дыхание четырехтактное).

При выдохе шарик постепенно уменьшается до светлой точки.

При вдохе шарик снова увеличивается в размерах и становится ярче за счет принимаемой энергии.

Основные рекомендации.

1. При выполнении статических упражнений KHI CONG в случае отека ног следует остановить упражнение на несколько минут, выпрямить ноги, сделать массаж, чтобы привести себя в нормальное состояние, и затем продолжить тренировку.
2. Место для тренировок должно быть хорошо проветренным, чистым, спокойным, тихим. Тренироваться можно в любое время суток, но лучше это делать утром, во время восхода солнца, с 5 до 7 часов, повернувшись лицом к солнцу (на восток). Если тренировка проходит с 11 до 13 часов, то необходимо повернуться лицом на юг, с 17 до 19 часов — на запад, с 23 до 1 часа — на север.

Тренировку можно начинать примерно через 2,5-3 часа после приема пищи.

3. Есть более простые способы выполнения этих упражнений: стоя, лежа или сидя на стуле. Тренироваться можно во время учебы, чтения, ожидания кого-либо, на работе, в транспорте, лежа на пляже... Главное — держать спину прямо и дышать ровно, легко, спокойно, чтобы даже сидящий рядом с вами человек не знал, что вы делаете.

Эти простые способы хотя и не приносят полного эффекта, как в стационарных позициях, позволяют воспользоваться свободным временем с целью увеличения общего времени тренировок, а также помогают снять или уменьшить чувство усталости, что особенно полезно, когда человек долго и напряженно трудится.

4. Любой человек может заниматься KHI CONG: старый, молодой, ребенок, мужчина или женщина — упражнения KHI CONG полезны для всех. Если тренироваться с раннего возраста, то можно достичь фантастических результатов. Но так уж суждено, что молодежь очень редко бывает удачлива в KHI CONG — такова судьба. Увы, увы!!!
5. На высшем уровне «статического» способа упражнения KHI CONG уже не дышат простым способом, а пользуются врожденным KHI для проведения KHI, принимаемого из внешней среды (из космоса) всем телом.

6. Делая статическое упражнение KHI CONG, на долгое время можно перейти в абсолютно спокойное состояние, выйти в астрал. Поэтому, перед завершением упражнения необходимо применять метод «постепенного возврата»:

- предварительно осознать свой возврат;
- открыть глаза и смотреть вдаль; дыхание естественное, легкое, ровное (7-9 дыхательных циклов);
- ладони вместе перед грудью;
- почувствовав нормальное состояние, растереть ладони до появления тепла в руках, затем приложить ладони к лицу и многократно растереть его ладонями по кругу (сначала — изнутри наружу, затем — снаружи вовнутрь), при этом дышать ровно и легко;
- медленно выпрямить ноги вперед и в стороны, пошевелить пальцами, затем поворачивать стопами и, прежде чем встать, сделать массаж ног.

Динамические упражнения KHI CONG.

Динамические упражнения выполняются в определенных положениях или в формальных упражнениях (QUYEN — куен).

1. Формальные упражнения KHI CONG QUYEN.

а) В упражнении KHI CONG QUYEN на начальном уровне используется двукратное дыхание разными способами (медленное, быстрое), но главное при этом

осознанно выполнять движения, связанные с дыханием. Это упражнение служит для того, чтобы ученики ознакомились с концепцией нанесения ударов, а также для увеличения внутренних резервов, укрепления организма, долголетия.

- б) Упражнение KHI CONG QUYEN на высшем уровне, в котором используют двукратное и четырехкратное дыхание в сочетании с различными сложными движениями, преследует те же цели, что и первое упражнение, а также служит для обучения учеников умению регулировать свою внутреннюю энергию в бою.

2. Комплекс NHI THAP BAT TU (ни тхап бат ту) — 28 звезд — является основной частью в KHI CONG Вьет Во Дао. Он включает в себя 28 упражнений в различных позициях (сидя, стоя или лежа) с различными движениями, цель которых — стимулирование какой-либо точки или части тела для развития внутренних способностей пробуждения скрытых возможностей, укрепления здоровья и лечения.

При тренировке NHI THAP BAT TU необходимо соблюдать следующие требования: а) правильно выполнять все движения; б) сконцентрировать мысли на точке или части тела, которая больше стимулируется при выполнении данного упражнения; в) почувствовав усталость, напряжение, следует остановиться на несколько минут и расслабиться, сохранив естественное, ровное и легкое дыхание; затем следует продолжить тренировку; г) если какая-либо позиция оказывается слишком сложной, то сначала достаточно ограничиться подобной; д) приятное чувство расслабленности после каждого упражнения указывает на то, что вы правильно и хорошо выполнили его; но если при выполнении упражнений вы почувствуете себя плохо, появится жар, сонливость, головокружение, отек рук, ног или других частей тела, возникнут необычные видения (картинки) перед глазами при углублении мыслей и т.п., то не стоит волноваться и унывать, поскольку это лишь обычные явления при занятиях KHI CONG; е) в комплексе каждое упражнение выполняется в среднем от 3-х до 5 раз, но можно сократить комплекс, выполняя лишь отдельно выбранные упражнения; в этом случае каждое из них выполняется по 7 раз; ж) людям, которые страдают вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу, не следует выполнять упражнения, при которых они оказываются в положении вниз головой, и упражнение «CAU TRE» (кай че — бамбук).

Примечание: При выполнении комплекса можно использовать как двукратное так и четырехкратное дыхание. Оба эти способа имеют важное значение.

- При тренировке необходимо быть упорным, настойчивым, выполнять упражнения каждый день понемногу, следуя пословице: «Капля воды камень точит».
- При двукратном дыхании на вдохе перед выдохом, а также на выдохе перед вдохом необходимо несколько раз сжимать анус.
- При четырехкратном дыхании необходимо сжимать анус при задержке дыхания на вдохе.
- Курение, злоупотребление спиртными напитками, продуктами питания, возбуждающими нервную систему, отрицательно влияют на результат при занятиях KHI CONG.

17.2. УПРАЖНЕНИЯ KHI CONG QUYEN НА НАЧАЛЬНОМ УРОВНЕ

Правила:

Во время тренировок все мышцы расслаблены, использование

воображении.

При двухтактном дыхании:

- На вдохе — движение рук к себе;
- На выдох — от себя (вперед, вверх или вниз).

При четырехтактном дыхании:

- На вдохе — движение рук к себе;
- При задержке дыхания на вдохе — поднимать руки от пояса к плечам или голове;
- На выдохе — движение рук от себя, вверх или вниз;
- Задержка дыхания на выдохе — выполняется после полного выпрямления рук и остановки движения.

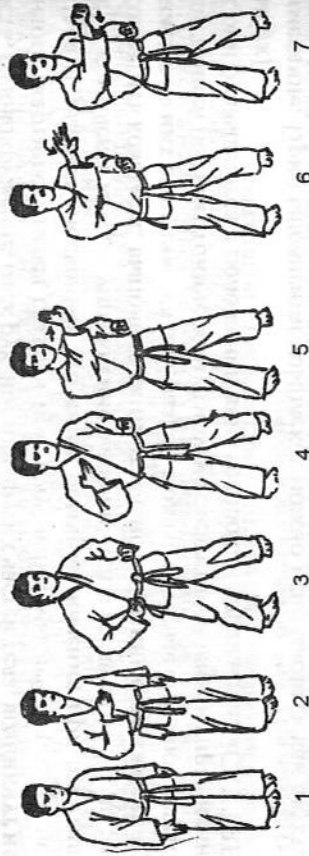
Сторона А. И.П. (IAP TAN)

Движения №1—3:

А. (Вдох) — руки идут от пояса по кругу вперед (до касания тыльными сторонами запястий на уровне груди, затем круговыми движениями вернуть их на пояс. Одновременно с этим шагнуть левой ногой влево в KIEM DUONG MA TAN.

Б. (Задержка) — поднять правую руку, согнутую в локте, ладонью вверх до уровня подмышки, пальцы сжаты.

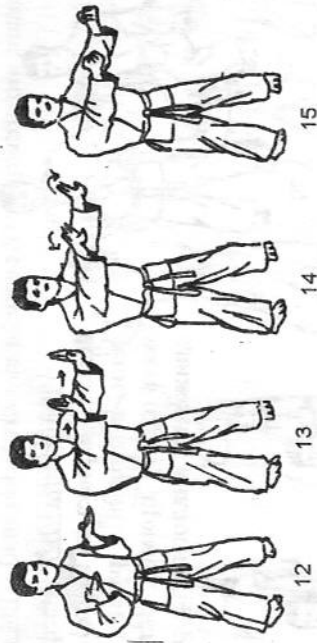
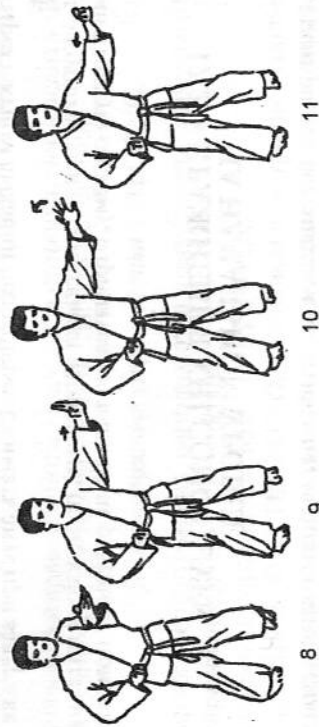
В. (Выдох) — разворачивая правое запястье, направить руку ладонью вперед и выпрямить ее на уровне плеч (CHUONG).



Г. (Задержка) — вращать кистью по часовой стрелке, поочередно сжимая пальцы, начиная с мизинца (как будто выполняя захват).

Д. (Вдох) — вернуть руку, сжатую в кулак (ладонью вверх), к поясу.

Движения рис. 8—11 выполняются аналогично движениям рис. 3—7, но левой рукой; Движения рис. 12—15 аналогично движениям рис. 8—11, но двумя руками.



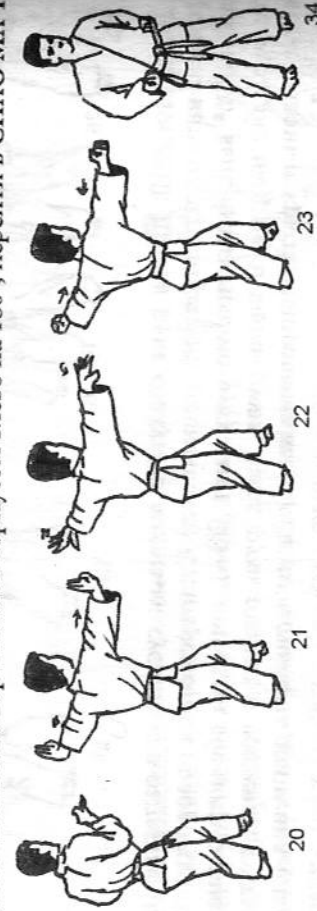
Сторона С.

Движения №4: поворачиваясь корпусом вправо на 90°, перейти в СНАО МА ТА TRIAI. Поднять обе руки к плечам. Вращая кистями, выпрямить руки в стороны (ладони направлены в стороны). Выполнить движения, аналогичные пунктам 13, 14



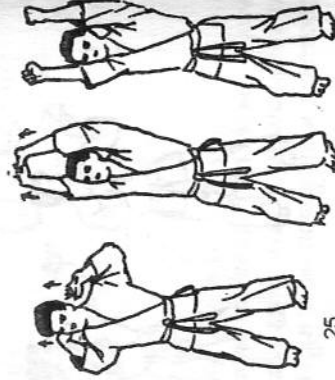
Сторона D.

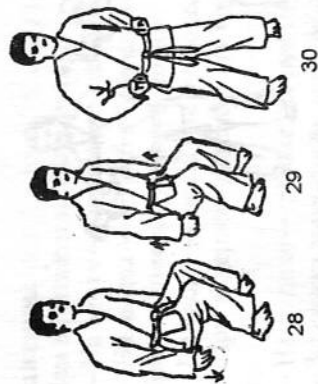
Движения №5: поворачиваясь корпусом влево на 180°, перейти в СНАО МА ТА



РНАИ, выполнить движения, аналогичные п. №4. Последние движения выпрыгнуть, поворачиваясь вправо на 90° в KIEM DUONG MA TAN.

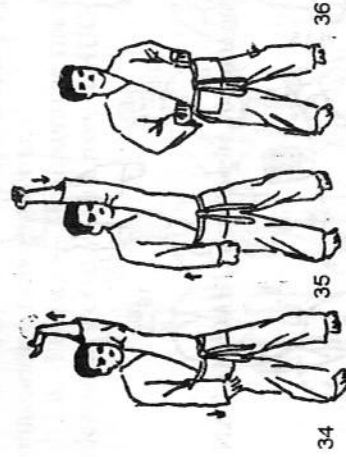
Движения №6: руки от пояса направить по дуге вверх и разместить над головой. Ладони направлены вверх, левая над правой, большие пальцы скрещиваются (задержка на вдохе). Выпрямить руки над головой (выдох). Затем выполнить движения, аналогичные рис. 6, 7.



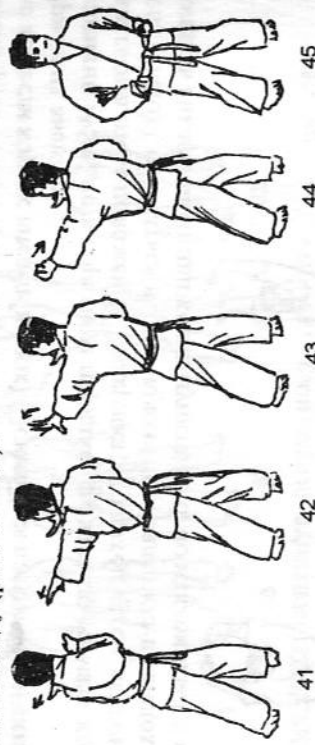
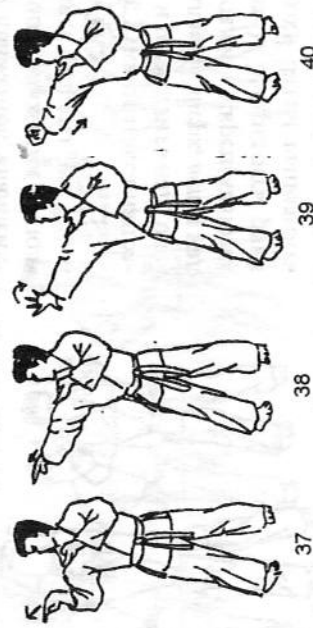


Движения №7: направить ладони вниз (задержка на выдохе). — Сгибая колени, выпрямить руки (при этом держать спину прямо). Затем выполнить движения, аналогичные рис. 6, 7.

Движения №8: вращать кистями так, чтобы правая ладонь была направлена вверх, а левая — вниз и, по ходу движения, выпрямить руки по двум разным направлениям (правую — вверх, левую — вниз). Затем выполнить движения, аналогичные рис. 6, 7.

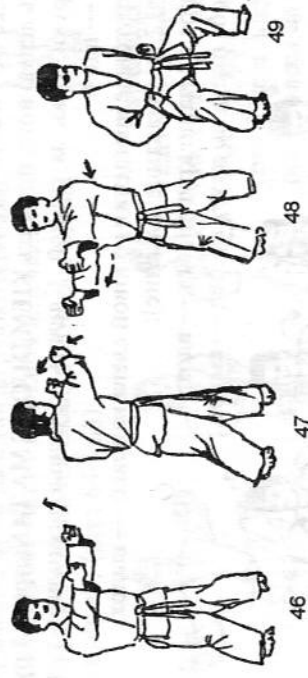


Движения №9: выполнить движения, аналогичные движению №8, но сменив положение рук (правая рука — вниз, а левая — вверх).



Движения №11: Выполняются аналогично №10, но сменив положение рук (левую выпрямить назад) (рис. 41—45).

Движения №12: руки слегка сжаты в кулаки, кончик большого пальца слегка прижат ко второй фаланге указательного пальца с внешней стороны. Держа спину прямой, выпрямить обе руки вперед на уровне груди (задержка на выдохе), при этом ладони направлены друг к другу, ноги слегка согнуты в коленях. Держа руки в том же положении, развернуть корпус влево, затем — вправо. Это движение повторяется 3 раза (выдох); остановить руки перед грудью и задержать на выдохе, вернуть сжатые кулаки к поясу (вдох).



Движения №10: правая рука согнута в локтевом суставе и в запястье (ладонь направлена вниз и расположена на уровне плеча). Одновременно споротом корпуса вправо на 90° выпрямить правую руку назад (XIA), при этом обе ноги остаются на месте, а взгляд направлен вдоль руки. Левая рука согнута в локтевом суставе и в запястье (ладонь открыта и направлена вверх). Затем выполнить движения, аналогичные рис. 6, 7.

Движения №13: левой ногой шагая в TRUNG BINH TAN поднять руки, сжимая в кулаки, до уровня груди (левая ладонь — вверх, правая — вперед). Выпрямить правую руку вправо, как будто натянуть лук. При этом взгляд направлен на правую руку (выдох). Держать руки в этом положении (задержка на выдохе). — Вернуть руки на пояс (вдох) (рис. 50—51).



Движения №14: Выполняется аналогично движению 13, но поменять положение рук.

Движение №15: Выполнить два раза пункты а, б, г.

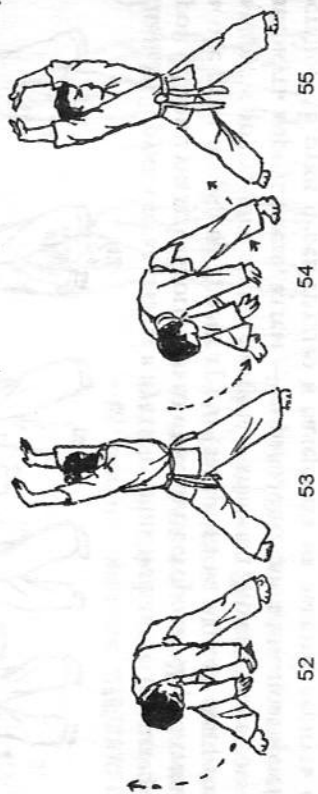
а) Наклониться вперед, руки касаются пола (выдох). Оставаться в этом положении некоторое время (задержка на выдохе); разогнуться, поворачиваясь корпусом влево и поднимая руки вверх (вдох). Оставаться в этом положении некоторое время.

(задержка на вдохе). При этом ноги не сгибать.

б) Опустить руки и одновременно сделать наклон корпуса к левой ноге, затем по кругу вправо вывести корпус вперед (выдох). Оставаться в этом положении некоторое время (задержка на выдохе).

в) Аналогично №5 а, но в обратном порядке (сначала поднимать корпус и руки (вдох); оставаться в этом положении (задержка на вдохе), затем наклониться, руки касаются пола (выдох), оставаться в этом положении (задержка на выдохе).

г) Выполнять аналогичные движения пунктам 5 б, но наклоняться к правой ноге.



Движение №16 (двухтактное дыхание):

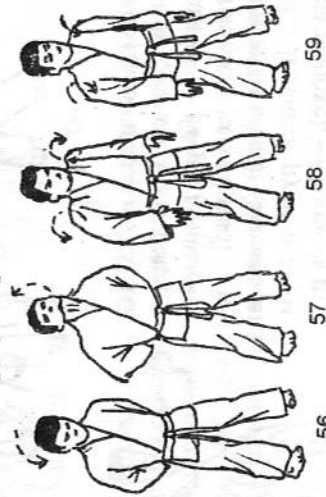
а) Подтянуть левую ногу, принять KИЕМ DUONG MA TAN, правой рукой держать запястье левой руки, руки за спиной. Сделать круговые вращения головой справа налево (на 360°) — вдох.

б) Сделать круговые вращения головой слева направо — выдох.

Движение №17 (двухтактное дыхание):

а) Вращать оба плеча по кругу назад — вдох;

б) Вращать оба плеча по кругу вперед — выдох.

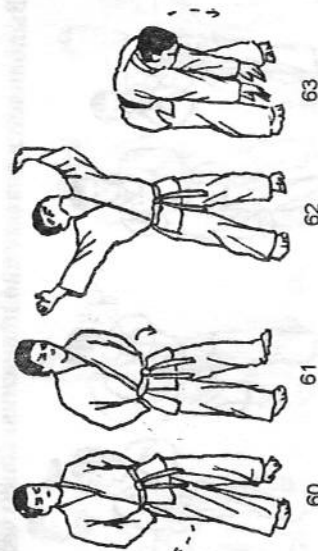


Движение №18 (двухтактное дыхание):

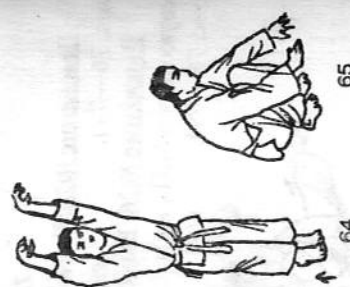
а) Вращать бедра справа налево на 360° — выдох.

б) Вращать бедра слева направо — выдох (рис. 60—61).

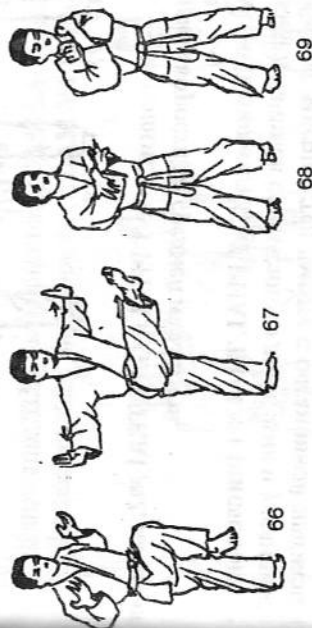
Движение №19: сделать следующие движения 3 раза (при этом держать спину и ноги прямо): — Поднять руки вверх и немного вперед (V-образно), при этом ладони направлены вперед или друг к другу — (вдох), оставаться в этом положении некоторое время — (задержка на вдохе). — Опуская руки, наклониться вперед — (выдох), оставаться в этом положении некоторое время (задержка на выдохе) (рис. 62—63).



Движение №20: подтянув левую ногу, принять LAP TAN и сделать следующие движения 3 раза. — Вывести обе руки вперед и поднять вверх (руки согнуты в запястьях, кисти расслаблены и опущены), одновременно, держа спину прямо, подняться на носках (вдох). Оставаться в этом положении некоторое время (задержка на вдохе). — Медленно опустить руки (внутренние стороны рук направлены вниз, кисти рук подняты), одновременно приседая. Когда руки в наиболее низком положении, обе пятки прижаты к земле (выдох). Оставаться в этом положении некоторое время (задержка на выдохе) (рис. 64—65).



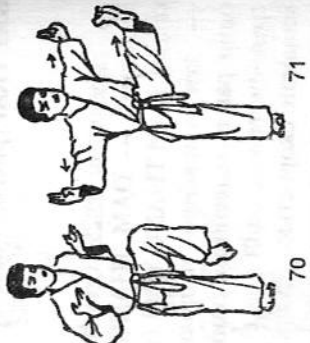
Движение №21: вставая, шагнуть левой ногой в сторону (на шаг) и принять HАС TAN TRAI — вдох. — Поднять руки, согнутые в локтях, ладони вперед — вверх на уровне плеч (задержка на вдохе). — Одновременно с DA THANH PHAI, поворачивая запястья, выпрямить руки в сторону, кисти подняты (выдох). — Оставаться в этом



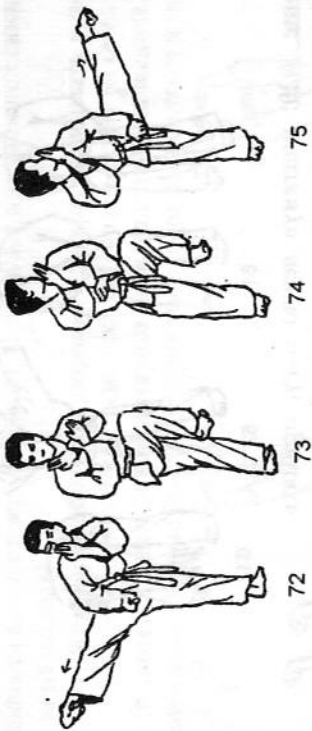
положении некоторое время (задержка на выдохе); выполнить руками движения, аналогичные рис. 6, 7, возвращая правую ногу, сделать шаг вправо (вдох).

Движение №22: аналогично №21, но начиная с левой ноги (рис. 70—71—65).

Движение №23: — Выполнять движение DAP PHAI в правую сторону, одновременно правой рукой, сжатой в кулак, закрыть пах, а левой — шею справа (выдох). Оставаться в этом положении некоторое время (задержка на выдохе). — Подтянуть и опустить правую ногу (вдох). — Руки, сжатые в кулаки, подтянуть к поясу (задержка на вдохе) (рис. 72—73).

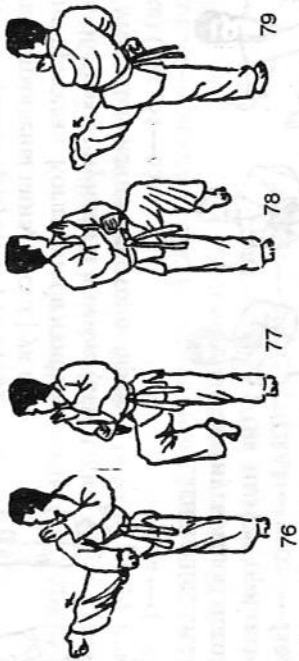


Движение №24: Выполняется аналогично движению 23, но начиная с левой ноги (рис. 74—75).



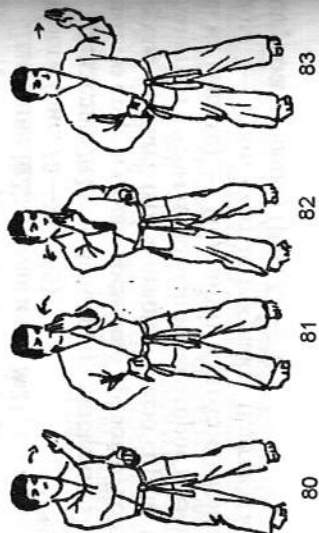
Движение №25: Выполняется аналогично движению 23, но DAPSAUPHAI (назад) (рис. 76—77).

Движение №26: Выполнить аналогично п. №25, но начиная с левой ноги. Вернуть левую ногу в И.П., не прекращая вдох, перейти к выполнению следующего движения (рис. 78—79).



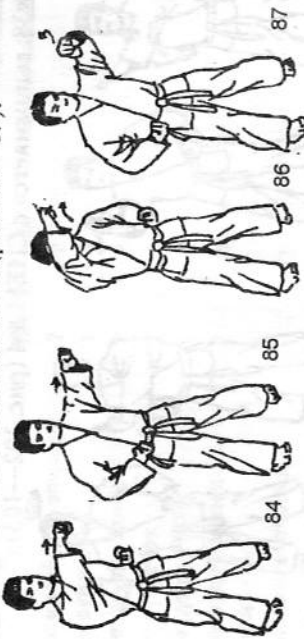
Движение №27 (только вдох): — Выполнить GAT PHAI и GAT TRAI №2, начиная с медленного движения и увеличивая скорость до средней и быстрой.

Движение №28 (только выдох): — Выполнять GAT PHAI, TRAI №1 (число выполнений зависит от длительного выдоха), начиная с медленного движения и увеличивая скорость до средней и быстрой. Выдох завершается вместе с остановкой движения GAT TRAI (рис. 82—83).

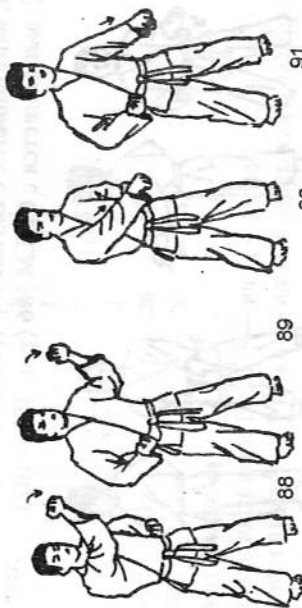


Движение №29 (двухтактное дыхание): — DAM THANG PHAI (вдох), DAM THANG TRAI (выдох) — эти движения выполняются один раз в медленном, один раз в среднем темпе, один раз с максимальной скоростью. Для всех ос- тальных ударов руками, способ ды- хания и темп выполнения остаются прежними (рис. 84—85).

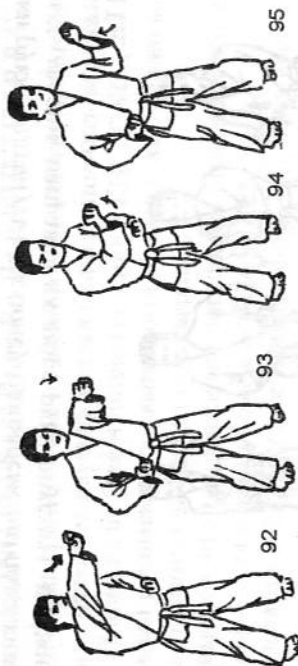
Движение №30: выполняется с DAM MOS (рис. 86—87).



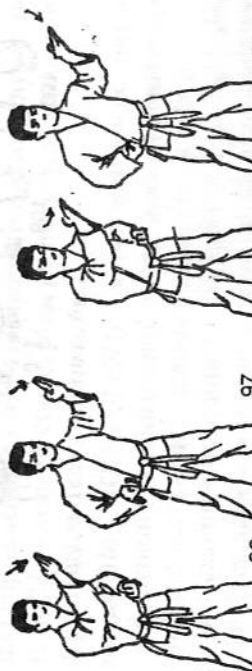
Движение №31: выполняется с DAM BUA (рис. 88—89).
Движение №32: выполняется с DAM THAP (рис. 90—91).



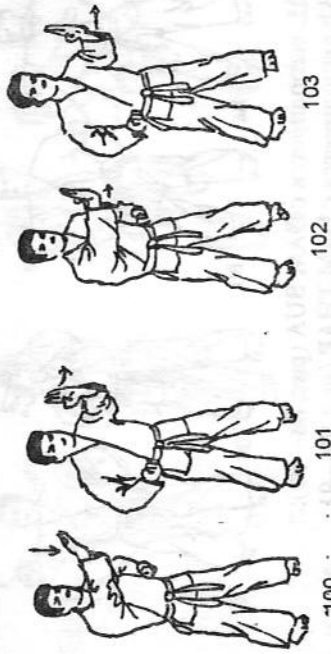
Движение №33: выполняется с DAM LAO (рис. 92—93).
Движение №34: выполняется с DAM MUC (рис. 94—95).



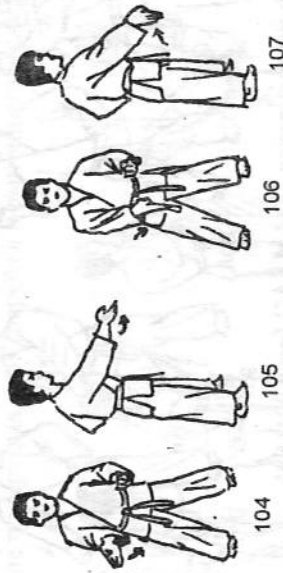
Движение №35: выполняется с СНЕМ №1 (рис. 96—97).
Движение №36: выполняется с СНЕМ №2 (рис. 98—99).



Движение №37: выполняется с СНЕМ №3 (рис. 100—101).
Движение №38: выполняется с СНЕМ №4 (рис. 102—103).



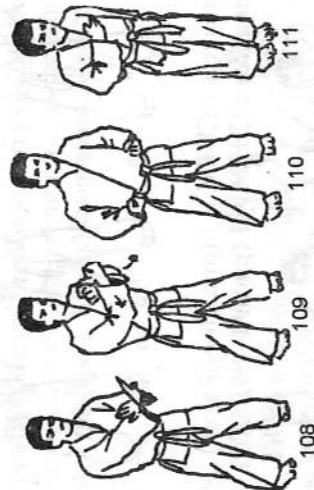
Движение №39: выполняется с СНЕМ №5 (рис. 104—105).
Движение №40: выполняется с СНЕМ №6 (рис. 106—107).



Окончание:

Руки скрещиваются в области запястий (ладони направлены вниз). Поворачивая и сжимая в кулаки руки, подтянуть их к поясу, одновременно подтягивая левую ногу к правой. Раскрыть ладони, направив их вниз; руки опустить, прижимая ладони к бедрам.

— NGHIEM LE.



Краткое изложение упражнения KHI CONG QUYEN.

№	Движение	кол-во	цикл	примечание	дыхание
1.	Выпрямление одной руки вперед	2	2		4-х тактное
2.	Выпрямление рук вперед	1	1		аналогично
3.	Выпрямление рук в стороны	2	2		аналогично
4.	Выпрямление рук вверх	1	1		аналогично
5.	Выпрямление рук вниз	1	1		аналогично
6.	Одна рука вверх, другая вниз	2	2		аналогично
7.	XIA одной рукой назад	2	2		аналогично
8.	Отвод параллельно в стороны	1	1		аналогично
9.	Натяжение лука	2	2		аналогично
10.	Поворот корпуса в стороны	2	4		аналогично
11.	Вращение шеи, плеч, таза	3	3		2-х тактное
12.	Наклоны корпуса	3	3		4-х тактное
13.	Приседание	3	3		4-х тактное
14.	DA DAP	6	6		4-х тактное
15.	GAT (№2, 1)	2	3		вдох или выдох
16.	DAM (6 видов)	36	18		2-х тактное
17.	СНЕМ (6 видов)	36	18		2-х тактное

Итого: 72 цикла дыхания

— в 2-х тактном дыхании: 1 цикл — вдох + выдох

— в 4-х тактном дыхании: 1 цикл — вдох + задержка + выдох + задержка

17.3. БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ — 28 ЗВЕЗД (28 УПРАЖНЕНИЙ) (BAI NOI CONG SO VAN Вьет Во Дао: NHI THAP BAT TU)

Внимание: Перед тренировкой по данному комплексу упражнений занимающийся необходимо тщательно изучить и правильно выполнять все указания и примечания, которые изложены в главе «Общие сведения о KHI CONG».

Все движения рекомендуется выполнять плавно и как можно медленнее, в зависимости от длительности каждого такта дыхания.

Представим себе, что при вдохе мы поглощаем огромный объем KHI из космической беспредельности и накапливаем ее в DAN DIEN.

Во время выдоха выполнять те же движения, что и во время вдоха, только в обратном порядке.

Задержка дыхания на выдохе осуществляется по возвращению в И.П.

Выполнение упражнения начинается с исходной позиции и завершается возвращением в нее. Для упражнений с 1 по 14 исходной позицией служат позы «полулотос» или «лотос»; с 15 по 21 — лежа на спине, руки вдоль тела, ладонями вниз; с 22 по 28 — лежа на животе, руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Упражнение OM KHONG GIAN (ом кхонг жан) — обхват вселенной.

а — Вдох: Из исходной позиции руки поднять через стороны вперед до соприкосновения кистей и больших пальцев (ладони направлены к себе).

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: руки держать перед грудью. Внутренний образ: Представить себе, что держим в руках огромный и тяжелый шар из

стали, не отпускай его, или ощущаем воздействие множества сил, разжимающих наши руки. Все мышцы должны быть полностью расслаблены.

в — Выдох: Плавно и медленно, опускай руки, вернуться в И.П.

г — Задержка дыхания: Оставаться в И.П.

2. Упражнение HAI TAY DAY NUI (хай тай дей нуи) — «Руками сдвинуть гору».

а — Вдох: Руки со скрещенными пальцами поднять до уровня плеч.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Развернув ладони наружу, выпрямить руки вперед. Внутренний образ: Представить себе, что мы можем руками сдвинуть с места тяжелый грузовой или противостоят одновременно сотне человек. Мышцы полностью расслаблены, выражение лица — спокойное.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



3

3. Упражнение HOAY COT SONG (соай кот шонг) — Поворот корпуса.

а — Вдох: Разворачивая правую ладонь так, чтобы она оказалась над левой, поднять руки до уровня плеч.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Сохраняя положение рук, поворачивать максимально корпус вместе с головой влево, затем вправо. Внутренний образ: Представить себе, что позвоночник гибко и полностью расслаблен.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



4

5

4. Упражнение HAI TAY CHONG TROI (хай тай чонг трои) — Руками удерживать небо.

а — Вдох: Руки поднять через стороны вверх до их соприкосновения прямо над головой, ладони направлены вверх (левая — сверху, большие пальцы скрещены).

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Плавно и медленно выпрямить руки вверх до упора. Внутренний образ: Представить себе, что мы удерживаем на руках

огромный вес без усилия, выражение лица — спокойное.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.

5. Упражнение HAI TAY LACQUA LAI (хай тай лак куа лай) — Поворот рук в стороны.

а — Вдох: Руки поднять до уровня плеч и выпрямить вперед; пальцы слегка сжаты в кулак, кончик большого пальца слегка касается второй фаланги указательного пальца с внешней стороны.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Сохраняя положение рук, поворачивать (максимально) корпус вместе с головой в стороны (3 раза). Внутренний образ: Представить себе, что позвоночник гибко и полностью расслаблен.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



11

12

13

6. Упражнение DI NOI TANG (зи ной танг) — Массаж внутренних органов.

а — Вдох: Руки отвести за спину, правой рукой держать левую за запястье.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Выполнять волнообразные движения мышцами живота для массажа внутренних органов. Внимание: необходимо сжимать анус несколько раз перед опусканием диафрагмы. Внутренний образ: Представить себе, что сжимаем внутренние органы в один шар, затем вращаем его в вертикальной плоскости вперед, назад.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



14a

14b

7. Упражнение GO TRONG TROI (го чонг трои) — Удары по небесному барабану.

а — Вдох: Поднять руки через стороны вверх и прижать ладони к ушам, кончиками пальцев касаясь затылка.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Сдавливая уши ладонями, постукивать зубами одновременно с ударами кончиками пальцев по затылку. Внутренний образ: Представьте себе, что мы наносим удары по барабану, каждый звук которого отражается в нервных окончаниях головного мозга и создает мгновенное возбуждение, а так же стимулирует слонные железы.

в — Выдох.



15

г — Задержка дыхания.

8. Упражнение ТНО (тхо) — Дыхание.

а — Вдох через обе ноздри. Задержка дыхания с опусканием диафрагмы.

б — Левую руку поднять вверх до касания лба кончиками указательного и среднего пальцев. Зажимая левую ноздрю большим пальцем, делать выдох через правую ноздрю. Задержка дыхания.

в — Вдох через правую ноздрю. Задержка дыхания с опусканием диафрагмы. Зажимая правую ноздрю, делать выдох через левую ноздрю. Задержка дыхания.

г — Вдох через левую ноздрю. Задержка дыхания с опусканием диафрагмы. Вместе с выдохом через обе ноздри вернуться в И.П. Задержка дыхания. Внутренний образ: Представляет себе, что КНИ, которую поглощаем из космоса, согревает весь организм (особенно дыхательные органы), создает приятное ощущение в области лба. Это упражнение может предотвращать обычные болезни дыхательных органов.

9. Упражнение LAU (лой) — Поклон.

а — Вдох: Положить ладони на колени.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Опираясь ладонями о колени, наклонить максимально корпус вперед (спина при этом должна быть прямой). Внимание: сжимаем анус несколько раз перед наклоном корпуса.

Внутренний образ: Представить себе, как позвоночник в области поясницы растягивается, а внутренние органы сжимаются в шар. в — Выдох.

г — Задержка дыхания.

10. Упражнение MANG XA (манг са) — Кобра.

а — Вдох: Ладони положить на колени.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Опираясь ладонями о колени, повернуть корпус и голову влево, максимально наклониться к левому колену и, поднимаясь, сместить корпус вправо к правому колену; выпрямиться, оставив корпус развернутым вправо. Выполнить описанные движения в обратном порядке. Внимание: при выполнении описанных движений необходимо держать анус сжатым. Внутренний образ: Представьте себе, как растягивается и скручивается позвоночник в области поясницы.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.

Примечание: Если длительность дыхания оказывается недостаточной для выполнения данного упражнения, то его рекомендуется разбить на 2 этапа (т.е. упражнение выполняется за 2 цикла дыхания).

11. Упражнение NGUA MAT (нгва мат) — Обращение к небу.

а — Вдох: Руки отвести за спину на расстояние 30—40 см от бедер и упереться в пол, расположив пальцы назад.



16



17



18

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Максимально отклонить голову назад, прогибая спину назад в пояснице. Внутренний образ: Представить себе, как позвоночник растягивается, прогибаясь вперед в области поясницы.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания. Это упражнение предотвращает боли в области спины.

12. Упражнение NHU DAI BANG (ню дай банг) — Парящий орел.

а — Вдох: Прямые руки поднять в стороны до уровня плеч.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Показывать корпусом в стороны — влево, вправо (спина прямая), повторяя это движение 2—3 раза. Затем выполнить резкий выдох через рот и нос.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



24



25



26

13. Упражнение SNA XAT (тя сат) — Растирание.

Дыша обычным образом, вращать языком по часовой стрелке 10—20 раз и обратн.

а — Вдох: Растирать ладони, добиваясь ощущения тепла.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Приложить ладони к пояснице и провести растирание.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



27



28



29

14. Упражнение CAN RANG (кан ранг) — Сжатие зубов.

а — Вдох: Поднять руки через стороны вверх и прижать ладони к ушам, кончиками пальцев касаясь затылка.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: сдвигая уши ладонями, стучать зубами. Выполнить несколько раз. Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на мышцах челюстей, добиваясь сильного сжатия. Это упражнение оказывает положительное воздействие на процессы пищеварения.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.

Примечание: И.П. для упражнения с 15—21 указаны выше.

15. Упражнение NAM NGUA CO TINH (нам нгва ко тинь) — Сохранение энергии в положении лежа.

а — Вдох: Лежа на спине, большой палец правой ноги прижат сверху к большому пальцу левой ноги. Опираясь затылком о пол, прогнуться в грудном отделе позвоночника.



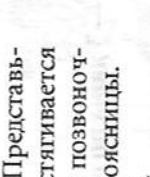
21



19



20



22

30

ника, поднимаясь над полом, бедра остаются на полу.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Опустив плечи на пол, прогнуться в пояснице и, опираясь на пятки, приподнять ее над полом, при этом подбородок прижат к груди. Внутренний образ: Во время вдоха внимание сконцентрировать на шейном и грудном отделах позвоночника. Во время задержки дыхания с опусканием диафрагмы представить себе, что направляем энергию КНІ в область поясницы, сохраняя ее там (так как в этой области находится много важных НУЕУЕТ). Это упражнение предотвращает и устраняет боль в спине, болезни почек.



31

32

33

16. Упражнение CON BO NGUA (кон бо нгва) — Богомол.

а — Вдох: Согнуть ноги в коленях, колени держать вертикально.
б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Поочередно наклонить во внутрь и прижать ноги к полу (одна нога прижата к полу, другая — вертикально). Повторять эти движения не более 3-х раз. Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на поворачивания тазобедренных суставов и растягивание мышц, связок бедер и поясницы. Представить себе, что направление КНІ по меридианам в область поясницы и ног с целью пробить в них энергетические пробки. Это упражнение может предотвращать и устранять радикулиты.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



34

35

17. Упражнение SAY DON BAY (сэй дон бэй) — Рычаг.

а — Вдох: Кисти положить под ягодицы, ладонями вниз. Большой палец правой ноги прижат сверху к большому пальцу левой ноги.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Опираясь ладонями о пол, максимально поднять одновременно корпус и ноги, при этом ягодицы остаются на полу. Повторять эти движения 3 раза. Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на напряжении мышц живота, для развития способности выдерживать удары в область живота. В то же время представить себе, что внутренние органы сжимаются в прочный шар.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



36

18. Упражнение TRAI CAU LAN (чай коу лан) — Катящийся шар.

а — Вдох: Руки скрещены перед грудью, колени прижаты к груди, сгруппироваться.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Перекачиваться назад-вперед. Повторить это движение 3 раза. Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на прогибании спины. Это упражнение закладывает в подспознании необходимость сгруппироваться при падении для избежания травмы головы и рук, а также служит для «накатки» спины (уменьшает чувствительность спины к падениям).

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.

19. Упражнение GAR MINH NOI LUC (гап минь хой лык) — Поперечный шпагат.

а — Вдох: руки поднять вверх, ладони выпрямить.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Одновременно наклонить корпус вперед, стараясь коснуться грудью пола: развести ноги в шпагат (взгляд вперед). Повторить эти движения не более 3 раз.

Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на ослаблении позвоночника, мышц спины и внутренней стороне бедра (для развития их гибкости).

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



39

20. Упражнение CAU VONG (кау вонг) — Радуга или «Мостик».

а — Вдох: Ладони вдоль головы (пальцы направлены к себе). Ноги, согнутые в коленях, поставить на ширине плеч.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Сделать упор на руки и ноги, поднять корпус и принять положение «мостик». Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на растягивании позвоночника в области поясницы (таким образом улучшается циркуляция спинномозговой жидкости). Это упражнение способствует продлению молодости, жизни; предотвращает сутулость и развивает широчайшие мышцы спины.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



40

21. Упражнение SAY TRE (сэй че) — Бамбук или «Березка».

а — Вдох: Большой палец правой ноги прижат к большому пальцу левой ноги.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Принять положение «Березка». Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на грудном и шейном отделах позвоночника для развития их способности удерживать большой вес. Это упражнение способствует улучшению процессов пищеварения.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.

Внимание: И.П. для упражнений 22—28 указаны выше.



41

22. Упражнение RONG UON (ронг уон) — Извивающийся дракон*

а — Вдох: Ладони положить на уровне груди (пальцы направлены вперед). Опираясь ладонями о пол, максимально выпрямить руки и прогнуться в пояснице (бедро прижаты к полу, голова отклонена назад).

б — Согнув ноги в коленях, максимально оттянуть корпус назад, стараясь коснуться ягодицами пяток и прижать грудь к полу. Внутренний образ: Во время вдоха внимание сконцентрировать на растягивании позвоночника, особенно в области поясницы. Во время задержки дыхания с опусканием диафрагмы, внимание сконцентрировать на шейном и грудном отделах позвоночника.

в — Выдох: принять И.П.

г — Задержка дыхания.



42



43



44

23. Упражнение CANH CUNG CONG (кань кунг конг) — Лук.

а — Вдох: Руки отвести за спину, правой держать левую за запястье.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы:

Максимально поднимая корпус и ноги, прогнутые в пояснице (касаться пола только бедрами). Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на напряжении мышц спины и прогибании позвоночника, особенно в области поясницы.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



45

24. Упражнение THE XA NGANG THANG (тхэ са нганг тханг) — «Переключающая».

а — Вдох: Кисти рук расположить над головой в области лба ладонями вниз, правая сверху левой.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы:

Опереться лбом о ладони, а подушечками пальцев ног — о пол, приподнять бедра вверх, сохраняя горизонтальное положение тела над полом. Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на напряжении мышц спины, сохраняя ее прямой. Это упражнение создает ощущение напряжения мышц всего тела.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



56

25. Упражнение THUEN LAC (тхуен лак) — Качающаяся лодка.

а — Вдох: Ладони прижать к бедрам.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Покачиваться влево, затем вправо. Повторить



47



48

эти движения не более 3-х раз.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.

26. Упражнение ECH BOI (этх бой) — Плавающая лягушка.

а — Вдох: Кисти расположить над грудью, кончики средних пальцев соприкасаются, ладони касаются пола. Носки ступней повернуть наружу.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Упираясь предплечьями в приподнятый корпус над землей и продвигаться вперед, отталкиваясь стопами. Продолжить эти движения 3 раза.

Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на позвоночнике и ребрах.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



50



49

27. Упражнение NANG MINH (нанг минь) — Подъем тела.

а — Вдох: Ладони расположить на уровне груди.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы:

Опираясь ладонями и подушечками пальцев ног о пол, приподнять тело так, чтобы угол в локтевом изгибе составил 90° и сохранить его в горизонтальном положении.

в — Выдох.

г — Задержка дыхания.



51

28. Упражнение CHUOI NGUOC (тьюй нгыок) — Стойка на голове с опорой на локтях.

а — Вдох: Стоя на коленях, опустить предплечья на пол (пальцы рук скрещены, тыльные стороны кистей касаются пола) и лбом опереться в ладони.

б — Задержка дыхания с опусканием диафрагмы: Поднять ноги вверх. Выпрямить спину и ноги, удерживая их в вертикальном положении. Внутренний образ: Внимание сконцентрировать на приливе крови к голове и сохранении равновесия всего тела в вертикальном положении. Примечание: Для упражнения при выполнении упражнения можно облакачиваться спиной или ногами на стену или просто выполнить только подъем бедер, опираясь носками ступней о пол (ноги прямые). Данное упражнение не рекомендуется тем, кто страдает гипертонией.

в — Выдох: опустить ноги на пол.

г — Задержка дыхания: вернуться в положение, описанное в пункте «а — Вдох».



52

18. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА «НУЙЕТ» (ХУЕТ)

Во время тренировок и соревнований бойцы иногда получают травмы (при ударах в опасные места, при неудачных падениях). В легком случае они могут потерять сознание, а в тяжелом — это может привести к остановке сердца и смерти.

Здесь мы ограничимся лишь общими сведениями о первой медицинской помощи при травмах посредством воздействия на биологически активные точки, находящиеся на поверхности тела и имеющие самое малое электрическое сопротивление, которые называются НУЙЕТ. Воздействие на НУЙЕТ с целью пробить энергетические пробки, мешающие нормальной циркуляции КИИ по меридианам, осуществляется различными способами: — нажатие, надавливание; — иглоукальвание с последующим выделением 2-3 капель крови; — иглоукальвание с задержкой иглы в точке на время (от 3-х секунд).

18.1. Способы оказания помощи

1. В легких случаях: головокружение, бледность, световые блики в глазах, обильное потоотделение, тошнота.

1. Развязать пострадавшему пояс, посадить на пол, чтобы наклон корпуса составил 45°, ноги выпрямлены вперед. Став на правое колено с левой стороны от пострадавшего, левой рукой придерживая его грудную клетку (или с помощью кого-либо из присутствующих), основанием правой ладони точно и решительно нанести скользящие удары умеренной силы снизу вверх в НУЙЕТ ДАЙ ЧУЙ (хуэт дай тьюн) — рис. 1 (T14). Затем положить его на спину и подушечками больших пальцев рук несколько раз сильно и четко надавить в 2 НУЙЕТ ДУНГ ТУЕН (хуэт дунг туен) — рис. 2. Если пострадавший тяжело дышит, судорожно сжимает ноги, почувствовал боль при сильном давлении в этих точках, нужно прекратить воздействие и перейти к следующему этапу: надавливать скручивающим движением подушечкой мизинца в НУЙЕТ НЬАН ТРУНГ (хуэт ньан тунг) (T26) — рис. 3.

2. Дать пострадавшему стакан горячего чая. Затем иглой проколоть кожу и вылить 2-3 капли крови из точки НУЙЕТ ТНЬИУ ТУОНГ (хуэт тхьеу тхьонг) (P11) — рис. 4. Игла должна быть продезинфицирована. Перенести пострадавшего в спокойное, хорошо проветренное помещение, избегая сквозняков, чтобы он мог легко дышать; при необходимости выполнить искусственное дыхание.

Примечание: После применения иглы необходимо снова продезинфицировать.

18.2. Способы оказания помощи в тяжелых случаях.

В таких случаях бывает неожиданное падение, сильная бледность, обильное потоотделение, пена изо рта.

1. Для оказания помощи использовать сигары из полыни:

а) берется зажженная полная сигара и подносится к НУЙЕТ на минимальное расстояние, чтобы пострадавший не получил ожог; круговыми движениями делается прижигание. С каждым прижиганием расстояние между сигарой и кожей увеличивается.

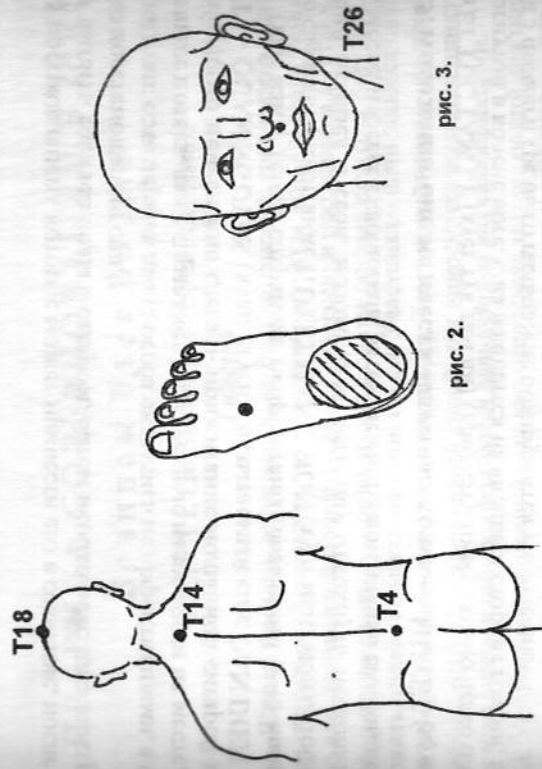


рис. 1.

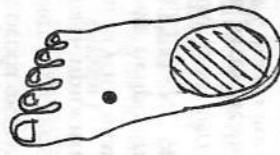


рис. 2.



рис. 3.

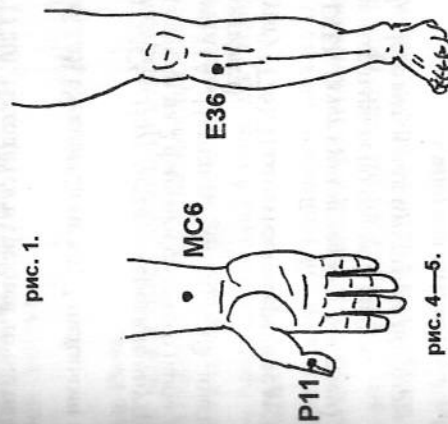


рис. 4—5.

рис. 6.

рис. 7.

б) зажженная полная сигара подносится к НУЙЕТ на минимальное расстояние, не делаясь возвратнопоступательное движение, не очень прижимая к телу. После того, как пострадавший пришел в себя, необходимо дать ему возможность отдохнуть.

2. Способы оказания помощи:

а) первый этап: воздействовать полной сигарой на следующие НУЙЕТ — ТУИ ТАН ЛУ (тук там лу), БАЧН НОИ (бать хой), НОИ QUAN (ной куан), ДАЙ ЧУЙ (дай чуй) — рис. 6, 1, 5; прижигание на каждую НУЙЕТ производится в течение 15—20 секунд. После того, как пострадавший пришел в себя, необходимо дать ему возможность отдохнуть.

б) второй этап: в случае, если пострадавший не пришел в себя, необходимо срочно повторить прижигание тех же НУЙЕТ, что на первом этапе, только с удвоенным временем воздействия, одновременно надавливая подушечкой мизинца в НУЙЕТ НЬАН ТРУНГ (хуэт ньан тунг). Сильное надавливание на эту точку создает шок, который приводит к пробуждению.

ощущение у пострадавшего, которое может привести его в сознание, после чего можно дать ему выпить горячей воды с сахаром. Затем необходимо дать пострадавшему отдохнуть до восстановления сил.

в) третий этап: если первым два способа оказались неэффективными, а пострадавший еще больше потеет, даже справляет естественные надобности на месте, что очень опасно, необходимо немедленно сделать прижигание полынной сигарой на следующие HUYET — QUAN NGUYEN (куан нгуен), называемый еще DAN DIEN (дан диен) и KHI HAI (кхи хай). Тепло сохранять непрерывно (возможно 3—5 минут). Затем необходимо сделать прижигание HUYET MANG MON (хуэт манг мон). После того, как пострадавший пришел в себя, необходимо дать ему отдохнуть несколько часов в спокойном месте, избегая сквозняков, затем немного покормить его жидкой пищей.

18.3. Положение биологически активных точек — HUYET (хуэт).

- HUYET TUC TAM LY (хуэт тук там ли) (E36). Эту точку можно легко определить на согнутой в колене ноге. Она находится на внешней стороне голени, ниже колена на 3 фаланги среднего пальца, где обнаружится углубление.
- HUYET BACH NOI (хуэт бачь хой) (T20). Находится в средней точке на верхней части головы.
- HUYET DAI CHUY (хуэт дай тьуй) (T14). Находится между 7 шейными и 1 грудным позвонками.
- HUYET NOI QUAN (хуэт ной куан) (MC6). Находится посередине внутренней стороны запястья, под основанием ладони на 2 фаланги среднего пальца.
- HUYET MANG MON (хуэт манг мон) (T4). Находится между 2 и 3 поясными позвонками напротив пупка (на уровне пояса).
- HUYET NHAN TRUNG (хуэт нян чунг) (T26). Находится посередине между верхней губой и носом.
- HUYET QUAN NGUYEN или DAN DIEN (хуэт куан нгуен или дан диен) (J4). Находится ниже пупка на 3 фаланги среднего пальца по прямой линии.
- HUYET KHI HAI (хуэт кхи хай) (J6). Находится под пупком на полторы фаланги среднего пальца.

19. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ В ШКОЛЕ Вовинам Вьет Во Дао

ГЛАВА I. Положение о соревнованиях

1 часть.

1 статья. Школа боевого искусства Вьет Во Дао считает, что соревнования на ринге носят чисто спортивный характер, т.е. участники должны использовать технические приемы только для спортивной победы, а не для выведения противника из строя.

Поэтому в соревнованиях, проводимых в школе боевых искусств Вьет Во Дао запрещается проводить приемы с максимальной силой. Участникам начисляются баллы не за силу ударов, а за точность и качество их выполнения. Тем же участникам соревнований, которые применяют технику с чрезмерной силой или наносят травмы сопернику, снижаются набранные ими баллы и они подвергаются дальнейшей дисквалификации.

2 статья. Условия соревнований таковы: спортсмен, потерпевший два поражения, исключается из соревнований. В финал выходят только 4 участника, соревнующихся между собой по круговой системе.

2 часть. Ринг и оснащение.

3 статья. Ринг.

— Ринг может быть установлен непосредственно на земле или находиться на возвышении (на подиуме). Покрытие пола должно быть достаточно мягким во избежание травм (борцовский ковер или татами, имеющие толщину не менее 5 см).

— Ринг представляет собой площадку в виде квадрата со стороной 8х8 м или же кругом диаметром 8 м.

— Граница круглой площадки должна обозначаться линией, имеющей ширину менее 5 см и обладать ярким, хорошо различимым цветом.

— В центре ринга вписан еще один круг, обозначающий исходную позицию (дистанцию) для соперников в начале боя. Он обозначается линией, имеющей ширину 3 см.

4 статья. Оснащение для ринга.

— Ринг должен быть оснащен следующими принадлежностями: ведра с водой; коврик для того, чтобы вытирать ноги перед выходом на ринг; тряпка для вытирания ковра.

— Для судейской коллегии, обслуживающей проведение соревнований, должно быть следующее оснащение: часы, прибор, контролирующей время поединка; гонг или аналогичный предмет; сигнальная лампа или иной предмет для фиксации времени окончания каждого раунда; ламы красного и зеленого цветов или аналогичные предметы объявления победителя или побежденного.

— На ринге должно быть оборудование и инвентарь для работы секундантов участников соревнований.

5 статья. Оснащение участников (спортсменов).

— Одежда для соревнований — VO PHUC (во фук), должна соответствовать стандартам школы Вьет Во Дао (цвет, пояс, отличительный знак, нашивка с именем бойца).

— Каждому сопернику одевается цветная лента, отличающаяся по цвету от лент противника.

— На время боя выдаются специальные перчатки, нагрудник, бандаж, шлем.

— Поединки проводятся без обуви (босиком).

III часть. Классификация на соревнованиях.

6 статья. Соревнования проводятся в двух возрастных группах: а) для юниоров — возраст от 14 до 17 лет;

б) для мужчин — возраст от 17 до 35 лет.

7 статья. Возрастные группы разбиты на следующие весовые категории:

а) Юниоры.

Весовая категория «Муравей»:

— легкий вес (от 36 до 39 кг);

— средний (от 39 до 42 кг);

— тяжелый (от 42 до 45 кг).

Весовая категория «Муха»:

— легкий вес (от 45 до 48 кг);

— средний (от 48 до 51 кг);

— тяжелый (от 51 до 54 кг).

Весовая категория «Петух»:

— легкий вес (от 54 до 57 кг);

— тяжелый (от 57 до 60 кг).

б) Мужчины.

Легкая весовая категория:

— легчайший вес (от 45 до 50 кг);

— полулегкий (от 50 до 55 кг);

— легкий (от 55 до 60 кг).

Средняя весовая категория:

— полусредний вес (от 60 до 65 кг);

— средний (от 65 до 70 кг).

Тяжелая весовая категория:

— полутяжелый вес (от 70 до 75 кг);

— тяжелый (от 75 до 80 кг);

— супертяжеловесы (от 81 кг и выше).

8 статья. Для проведения соревнований в каждом весе должно быть не менее 5 участников. Если их меньше, то соревнования в этой весовой категории не проводятся, а участники, в случае их желания выступать, могут быть переведены в следующую весовую категорию (после рассмотрения заявки представителя команды судейской комиссией).

9 статья. Взвешивание участников.

— Группа по взвешиванию участников назначается председателем турнира (соревнований). В эту группу должен включаться один представитель комитета по контролю за проведением соревнований.

— За день до начала соревнований участники должны находиться в назначенном месте для проведения взвешивания, жеребьевки и составления графика выступления участников.

— При взвешивании участников соревнований фиксируется «чистый вес» (без верхней одежды). Повторное взвешивание проводится за 2 часа до начала соревнований.

— При незначительном уменьшении веса на повторном взвешивании участник пог-

кается к соревнованиям в заявленной категории. Если же вес превышает заявленную весовую категорию, участник должен выступить в более высокой категории или сняться с соревнований.

— Взвешивание проходят только те участники, которые прошли медицинское освидетельствование и имеют справку установленного образца на допуск к соревнованиям.

IV часть. Регламент соревнований.

10 статья. Участники проводят бой, состоящий из 3 раундов. Каждый раунд длится течение 2 минут. Перерыв между раундами составляет 1 минуту.

11 статья. Поединки проводятся с учетом только «чистого» времени. Интервалы, время которых рефери прерывает бой, не засчитываются. Это правило распространяется и на те случаи, когда рефери ведет счет после нокаута или нокаута.

ГЛАВА II. Правила и оценка действий.

I часть.

12 статья. Разрешенные действия.

Во время ведения поединка участникам разрешается атаковать серийно, непрерывно используя приемы нападения, защиты и контратаки.

После каждой такой серии рефери дает команду «стоп» и затем опять продолжает ведение поединка.

Этот способ служит для того, чтобы жюри было легче оценить действия бойцов и вести подсчет баллов. Кроме того, эта система имеет ряд других преимуществ.

II часть.

13 статья. Запрещенные технические действия.

Во время проведения поединка участникам соревнований запрещены следующие технические действия:

— все удары в затылок, глаза, горло и пах соперника;

— удар коленом в лицо, голову, грудь одновременно с рывком соперника к себе;

— удар локтем совместно с захватом за голову или за одежду соперника;

— запрещены укусы, царапанье, рывки за волосы.

14 статья. Запрещается нападение на соперника при отсутствии команды рефери (начале боя и после команды «стоп»). Запрещается атаковать (добивать) соперника при его падении или выходе его за границы ринга.

15 статья. Запрещается дразнить, оскорблять, провоцировать или угрожать судье или сопернику.

16 статья. Запрещается приносить с собой вещи, не регламентируемые правилами. Запрещается использование возбуждающих средств: допинг и тому подобное.

III часть.

17 статья. Во избежание травм на соревнованиях, все приемы, разрешенные (не запрещенные) правилами соревнований должны проводиться с относительной силой.

18 статья. Для сбивания соперника на пол разрешается применение приемов борьбы в стойке (подсечки, подбивы, броски и т.д.).

IV часть. Оценка действий.

19 статья. За удар рукой, нанесенный по правилам. (оцениваются только действия. и

противоречение правилам соревнований), засчитывается 1 балл. Удар должен достигнуть цели. За удар ногой засчитывается 2 балла.

20 статья. За точный удар рукой после контратаки засчитывается 1+1=2 балла. За точный удар ногой после контратаки засчитывается 2+1=3 балла.

21 статья. При удачном использовании боевой связки (CHUEN LUOC), кроме баллов за нанесенные удары, добавляется еще один балл. Например, участник применил CHUEN LUOC из 3 ударов, достигших цели. Тогда оценка 3+1=4. Если цели достигли только 2 из трех ударов, тогда оценка 2+1=3 балла и т.д.

22 статья. Если противник сбит на пол, участник получает 3 балла. При аналогичных действиях, но противник не упал на спину, а стал на колени или сел на пол, присваивается 2 балла. Если благодаря этим действиям, противник оказывается за пределами площадки для боя, засчитывается +1 балл. Но если сам атакующий при этом вышел за пределы ринга, то ему засчитывается всего 1 балл.

23 статья. За удачное применение техник, характерных для школы Вьет Во Дао (например PHAN DAM MOC PHAI №6 с броском через спину), засчитывается еще 2 балла дополнительно.

24 статья. За техническое и эффективное использование приема борьбы (противник падает всем телом на пол) засчитывается 2 (техн.) + 3 (паден. прот.) = 5 баллов. При этом бросок должен выполняться сразу после приближения к противнику.

Примечание:

а) если для броска проводятся подготовительные действия (захваты, рывки, как в обычной борьбе), то дополнительные 2 балла не начисляются;

б) если проведение приема не достигло цели, но выполнялось, как указано в 24 статье, то засчитывается 3 балла.

в) за падение с целью пассивного ведения поединка и не связанные с действиями атакующего с участника высчитывается 1 балл;

г) при выходе участников за пределы ринга, с них снимается 1 балл.

25 статья. За эффективное использование оригинального, высококвалифицированного приема засчитывается дополнительно 1 балл.

26 статья. За спокойствие и техничность во время проведения поединка, а также за вежливость и великодушие, спортивную присущающуюся от 2 до 5 баллов.

В часть. Примечания.

27 статья. За техническое и эффективное использование приемов DON CHAN №1 — №5, с падением противника, добавляется 2 балла. За те же действия, но с применением DON CHAN №6 — №10, добавляется 3 балла; За те же действия, но с применением DON CHAN №11 — №21 в Вьет Во Дао присуждается полная победа.

28 статья. За активное ведение боя и достижение преимущества в течение 5 секунд боя, участнику добавляется 3 балла.

29 статья. За пассивное ведение боя в течение 8 секунд рефери может объявить предупреждение, а противнику добавить 2 балла.

VI часть. Неоцениваемые действия.

31 статья. Если участники наносят удары друг другу одновременно, то баллы не начисляются. Не начисляются баллы и в том случае, если оба участника одновременно падают или пересекают границы ринга.

32 статья. Если участник падает на землю с целью проведения атаки, но не более 3

секунд, то противнику баллы не засчитываются.

33 статья. За поверхностные удары, а также не достигшие цели, баллы не начисляются. За удары в предплечья, плечи, голень, ягодицы противника баллы не начисляются.

34 статья. Если участники не контролируют свои действия и вступили в забой, когда их действия не ясны для судейской бригады, то баллы не начисляются.

ГЛАВА III. Организация турнира.

Часть I. Состав администрации турнира.

35 статья. В состав администрации турнира входит председатель турнира со своими помощниками:

1. Зам председателя.
2. Секретарь и помощники.
3. Хронометрист и помощники.
4. Медицинская группа.
5. Судейская комиссия (рефери и жюри).
6. Комитет по контролю за проведением соревнований.

Часть II. Права и обязанности.

36 статья. Обязанности председателя соревнований:

- организация и управление;
- остановка боя, если рефери не контролирует ход поединка;
- замена рефери, жюри и т.д., не способных исполнять свои обязанности;
- принимать важные решения, посоветовавшись с комиссией.

При отсутствии председателя его обязанности выполняет заместитель председателя соревнований.

37 статья. Обязанности рефери:

- иметь хорошие знания и высокий уровень Вьет Во Дао;
- быть в хорошей физической форме;
- быть беспристрастным, трезво оценивать ситуацию и уметь управлять боем;
- быть объективным и не поддаваться эмоциям;
- обладать знаниями жюри и уметь выполнять их функции;
- иметь специальное образование (пройти курсы).

38 статья. Права рефери:

- управлять боем; проводить проверку участников перед боем;
- делать замечания, предупреждения;
- направлять замечания о нарушениях в судейскую коллегию (жюри);
- объявлять результаты боя.

В случае сомнений при вынесении решений рефери должен посоветоваться с тем по контролю.

39 статья. Уровень знаний членов жюри:

- иметь хорошие знания и высокий уровень Вьет Во Дао;
- знать правила соревнований;
- уметь оценивать действия на ринге;
- иметь специальное образование (пройти подготовку для судей).

40 статья. Обязанности жюри:

- объективно оценивать действия участников и фиксировать результаты на карточках;
 - четко и безошибочно указывать на нарушения участников;
 - на основе зачитанных баллов объявлять победителей;
 - давать четкие ответы на вопросы и сомнения рефери.
- #### 41 статья. Обязанности хронометриста:
- по командам рефери вести отсчет времени поединков;
 - фиксировать начало и конец боя;

— засекать «мертвое время» в установленных правилами случаях;

- засекать время раундов и перерывов между ними.

42 статья. Обязанности медицинской бригады:

- следить за поединками от начала до конца соревнований;
- по просьбе рефери проводить медицинский осмотр участников поединка;
- принимать решения остановки или продолжения поединка в зависимости от состояния участников.

43 статья. Секунданты:

- а) Каждому участнику разрешается иметь двух секундантов.
- б) Секундантам разрешается давать советы участнику поединка и ухаживать за ним до и после поединков, а также в перерывах между раундами.
- в) Выходить на ринг в установленное время разрешается только 1 секунданту.
- г) Секунданты должны быть одеты в спортивную форму и носить ленту того же цвета, что и боец.

44 статья. Состав комитета по контролю.

В комитет по контролю входят от 3 до 5 человек, которые являются приглашенными лицами. Они должны быть опытными судьями или мастерами VVD.

45 статья. Комитет по контролю обязан:

- следить за работой судей;
 - проверять оценки в карточках, особенно в случаях жалоб;
- В случае возникновения неясностей, члены комитета по контролю должны посоветоваться с председателем соревнований и вынести решение, соответствующее действительности.

ГЛАВА IV. Управление турниром.

Часть I. Проведение поединков.

- 46 статья. Поединок обслуживается одним судьей на ринге — рефери и пятью судьями — судейским жюри (минимум 3 члена жюри).

- 47 статья. Выходить на ринг разрешается только после объявления фамилии участника и приглашения на ринг.

При выходе на ринг участники должны выполнить ритуальный поклон **NGHIEM LE** судейской комиссии.

После проверки рефери готовности участников к проведению поединка (одежда, снаряжение и т.д.) им необходимо занять свои места в углах ринга.

48 статья.

- После приглашения рефери участники должны выйти к центральному кругу на линии этого круга лицом друг к другу. При этом выполнить поклон **NGHIEM LE** друг другу, судейской комиссии, зрителям.
- После окончания каждого раунда бойцы расходятся каждый в свой угол специально отведенные для этого места;

- После окончания поединка участники не покидают ринг, а ожидают объявление результатов боя;

- Перед тем, как покинуть ринг, участники поединка выполняют поклон **NGHIEM LE** друг другу, судейской комиссии, зрителям.

49 статья. Во время боя на ринге могут находиться только два участника и рефери.

Часть II. Технические нарушения. Наказания.

50 статья.

- Всем присутствующим запрещается давать указания бойцам во время ведения боя;
- Запрещается недостойное поведение и неподчинение командам судьи;
- Запрещается использование крика (запутывать соперника).

51 статья. Участникам запрещено:

- атаковать до команды рефери о начале боя или после команды «Стоп»;
- атаковать друг друга в запрещенные правилами соревнованиями места;
- атаковать соперника запрещенными способами.

52 статья. При обнаружении рефери нарушения правил одним из участников поединка ему должно быть сделано «замечание». При этом, если сопернику причиняется наносится легкие травмы, нарушителю делается «предупреждение».

53 статья. Если один из участников поединка получает «замечание», то соперник добавляет 2 балла, если «предупреждение» — 3 балла.

Если участнику объявлено 3 «предупреждения» в одном поединке, он исключается из соревнований, а противнику объявляется победа.

54 статья. При нанесении сопернику серьезной травмы из-за нарушения правил боя, участник дисквалифицируется, а победа присуждается его сопернику.

55 статья. В случае нарушения участником решения судейской комиссии (жюри) установленных администрацией правил соревнования, в зависимости от серьезности нарушения, он подвергается следующим видам наказания: — получает предупреждение административное наказание (взыскание, штраф); — дисквалификация на текущие последующие соревнования.

Часть III. Случаи остановки боя.

56 статья. Рефери останавливает поединок, если:

- один из участников боя падает на пол в следствие атаки соперника или вынужден покинуть ринга (площадки для боя);
- выявлено нарушение правил;
- один из участников травмирован;
- соперники ввязались в запутанный бой и трудно контролировать (фиксировать) действия;

— участники, или один из них, ведут пассивный поединок более 8 секунд;

— один из участников упал на пол для атаки соперника, но не добился эффективности и находится на полу более 3 секунд;

— участник по объективным причинам поднимает руку и просит остановить бой.

(нарушение экипировки, получение травмы и т.д.);

— секундант одного из участников поединка выбрасывает на ринг полотенце (отказ от дальнейшего ведения боя).

57 статья. Председатель турнира дает команду остановить поединок, если:

— на ринге возникают проблемы;

— при возникновении опасной, на его взгляд, ситуации;

— по другим объективным причинам (недостаточное освещение, плохое состояние ринга и т.д.).

Часть IV. Определение результатов.

58 статья. После окончания каждого боя судейская комиссия определяет победителя на основе результатов, записанных в карточках, по следующему принципу:

а) если в комиссии находится 5 судей, необходимо исключить 2 карточки: с наименьшим и наибольшим количеством баллов. Результаты трех оставшихся карточек суммируются и делятся на 3 (число оставшихся карточек);

б) при наличии 3 судей, поступают аналогично п. «а», но средней оценкой служат баллы, записанные в оставшейся одной карточке;

в) при наличии двух карточек с максимальной оценкой или двух карточек с минимальной оценкой, необходимо суммировать баллы всех карточек, а затем разделить полученный результат на количество карточек;

г) в случае одинаковых результатов у обоих участников поединка, победа присуждается:

— участнику, получившему меньшее количество замечаний и предупреждений;

— участнику с меньшим весом;

— по результатам дополнительного раунда длительностью в 1 минуту;

— после совещания рефери, жюри и комитета по контролю проведения соревнований (например, проведением жеребьевки).

59 статья. Победа по баллам присуждается тогда, когда сумма набранных участником баллов больше суммы баллов соперника.

60 статья. Техническая победа присуждается в том случае, если: — один из участников дисквалифицируется за грубое нарушение правил;

— при равной сумме баллов у одного из участников меньший вес (ст.58 п. «г»).

61 статья. Абсолютная победа присуждается, если:

а) после проведенной участником атаки его соперник упал и не может встать для продолжения боя в течение 10 секунд, отсчитанных рефери (нокаут);

б) после проведенной атаки соперник не в состоянии продолжить поединок в течение 20 секунд, отсчитанных рефери (технический нокаут);

в) один из соперников в процессе боя или его секундант, подают сигнал об отказе продолжать бой (в связи с отказом);

г) рефери или судейская комиссия обнаруживает, что технический уровень одного из участников боя явно выше, чем у его соперника. В этом случае, после совещания, присуждается победа в связи с явным преимуществом.

62 статья. Запись результатов боя:

Запись результатов боя секретарь соревнований ведет следующим образом:

а) для победителя:

— ПБ (победа по баллам);

— ПТ (техническая победа);
— ПА (абсолютная победа);
— ПП (победа преимуществом).

б) для проигравшего:

— ПрБ (->-)

— ПрТ (->-)

— ПрА (->-)

— ПрП (->-)

63 статья. При круговой системе соревнований победа присваивается (призано) на основании всех проведенных поединков, при «олимпийской» системе — на основе побед и поражений.

Поясная система школы Вовинам Вьет Во Дао



Начальный уровень: голубой пояс

Время тренировок - 6 месяцев

Элементарный уровень: синий пояс

Существует 3 уровня САР (кап)

Время тренировок для каждого капа
6 месяцев.



Черный пояс. Время тренировок: 1 год

Средний уровень: Черный пояс с I-го
по III данг. Время тренировок :



Для I данга: 2 года

Для II данга: 2,5 года

Для III данга: 3 года



Отечественный пояс имеет желтый цвет.



Высший уровень: начиная с IV данга
и выше.



Время тренировок для каждого
данга - 4 года.



Мастер-патриарх носит белый пояс с 4-мя
цветными линиями (синей, черной,
желтой, красной)

Примечание: Начиная с IV данга, на поясе обязательна звезда белого цвета,
которая символизирует путь к вершине.

Пояса для IV данга и выше имеют ширину больше на 1 см. по сравнению с
предыдущими.